

# 7月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
						1		2		3		4	
						玄米ご飯 アジフライ ハムサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト 612kcal (3-7歳) 459kcal (1-4歳)		玄米ご飯 厚焼き玉子 じゃがいものきんぴら あすか汁 617kcal (3-8歳) 463kcal (1-5歳)		玄米ご飯 高野豆腐のチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 678kcal (3-9歳) 509kcal (1-6歳)			
5		6		7	七夕	8		9	緑日献立	10		11	
		玄米ご飯 白糸ダラのピザ焼き 鶏肉と根菜のカレー煮 豆腐のみそ汁 594kcal (3-5歳) 446kcal (1-2歳)		玄米ご飯 七夕そうめん 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草のおひたし オレンジ 601kcal (3-5歳) 453kcal (1-2歳)		玄米ご飯 酢豚 春雨サラダ ワカメのスープ 596kcal (3-5歳) 447kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きそば フライドポテト 焼きとうもろこし グレープフルーツ 537kcal (3-5歳) 403kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鯖のムニエル ミネストローネ バナナ 679kcal (3-5歳) 509kcal (1-2歳)			
12		13		14		15		16		17		18	
		夏野菜のカレー玄米ライス スパゲティサラダ グレープフルーツ 592kcal (3-5歳) 444kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐の卵とじ 切干大根の利休煮 ソー麺のすまし汁 655kcal (3-6歳) 491kcal (1-3歳)		玄米ご飯(鮭マヨチャーハン) アジフライ ハムサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト 612kcal (3-7歳) 459kcal (1-4歳)		玄米ご飯 厚焼き玉子 じゃがいものきんぴら あすか汁 617kcal (3-8歳) 463kcal (1-5歳)		玄米ご飯 高野豆腐のチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 678kcal (3-9歳) 509kcal (1-6歳)			
19		20		21		22		23		24		25	
				玄米ご飯 七夕そうめん 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草のおひたし オレンジ 601kcal (3-5歳) 453kcal (1-2歳)		玄米ご飯 酢豚 春雨サラダ ワカメのスープ 596kcal (3-5歳) 447kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きそば フライドポテト 焼きとうもろこし グレープフルーツ 537kcal (3-5歳) 403kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鯖のムニエル ミネストローネ バナナ 679kcal (3-5歳) 509kcal (1-2歳)			
26		27		28		29		30		31			
		夏野菜のカレー玄米ライス スパゲティサラダ グレープフルーツ 592kcal (3-5歳) 444kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐の卵とじ 切干大根の利休煮 ソー麺のすまし汁 655kcal (3-6歳) 491kcal (1-3歳)		玄米ご飯(鮭マヨチャーハン) アジフライ ハムサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト 612kcal (3-7歳) 459kcal (1-4歳)		玄米ご飯 厚焼き玉子 じゃがいものきんぴら あすか汁 617kcal (3-8歳) 463kcal (1-5歳)		玄米ご飯 高野豆腐のチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 678kcal (3-9歳) 509kcal (1-6歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。