



7月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児

日	曜日	献立名	おやつ
	1 月	ホットビシソワーズ・ハンバーグ・野菜のナムル・ゼリー	せんべい・牛乳
Y	2 火	五目マーボー豆腐・餃子・ヨーグルト	シュガートースト・牛乳
	3 水	まいたけ汁・大根と豚バラ肉の煮物・ひじきサラダ・ゼリー	クッキー・牛乳
	4 木	小松菜のみそ汁・魚のカレー焼き・野菜きんぴら・オレンジ	マドレーヌ・牛乳
	5 金	天の川スープ・星のハンバーグ・カラフルサラダ・七夕ゼリー	タルト・牛乳
	6 土	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳	
	8 月	四川風スープ・魚肉ソーセージ焼き・バンサンスー・ヨーグルト	せんべい・牛乳
Y	9 火	華風スープ・鶏つくねの照り煮・アボカドサラダ・ゼリー	チーズフランス・牛乳
	10 水	なめこ汁・肉団子・ランチオンパスタ・ヨーグルト	カスタードケーキ・牛乳
	11 木	豚汁・野菜のなめたけ和え・オレンジ	キッシュ・麦茶
	12 金	カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳
Y	16 火	卵豆腐のすまし汁・野菜コロケ・ほうれん草の白和え・ヨーグルト	クッキー・牛乳
誕	17 水	カレーピラフ・コンソメスープ・エビマヨ・グリーンサラダ・スイカ	プリンアラモード・麦茶
	18 木	納豆汁・ウィンナー・切り干し大根の炒煮・オレンジ	シナモントースト・牛乳
	19 金	野菜たっぷりワンタンスープ・バンバンジー・ゼリー	だんご・牛乳
	20 土	パン・バナナ・牛乳	
	22 月	親子煮・ほうれん草のごま和え・ヨーグルト	ビスケット・牛乳
Y	23 火	夏野菜チキンカレー・ポテトサラダ・ゼリー	ナポリタン・牛乳
	24 水	みそ汁・ハムカツ・ひじきとがんもどきの炒煮・オレンジ	せんべい・枝豆・牛乳
	25 木	コーンポタージュスープ・グリルドチキン・キャベツとツナの和え物・ゼリー	フルーツサンド・麦茶
	26 金	すき焼き風煮・五色納豆・グレープフルーツ	ドーナツ・牛乳
	29 月	わかめのみそ汁・厚揚げのそぼろ煮・小松菜とカニカマのポン酢和え・ヨーグルト	せんべい・牛乳
	30 火	ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・ゼリー	クッキー・牛乳
	31 水	けんちん汁・赤魚煮・ほうれん草とひじきの和え物・ヨーグルト	オレンジケーキ・牛乳

7月予定栄養摂取量 エネルギー451kcal 蛋白質20.4g 脂質19.5g 塩分2.2g

7月の行事予定

5 日(金) 七夕会☆☆

11 日(木) おにぎりの日

※お家からのおにぎりお願いします☺

17 日(水) お誕生会🎂

※お家からのご飯はいりませんよ☺

20 日(土) 夕涼み会

2・9・16・23日ヤッホークラブです。おたのしみに(^^♪





7月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳未満児

日	曜日	午前おやつ	献立名	おやつ
1	月	ポーロ	ご飯・ホットピシソワーズ・ハンバーグ・野菜のナムル・ゼリー	せんべい・牛乳
2	火	ビスケット	ご飯・五目マーボー豆腐・餃子・ヨーグルト	シュガートースト・牛乳
3	水	豆乳	ご飯・まいたけ汁・大根と豚バラ肉の煮物・ひじきサラダ・ゼリー	クッキー・牛乳
4	木	せんべい	ご飯・小松菜のみそ汁・魚のカレー焼き・野菜きんぴら・オレンジ	マドレーヌ・牛乳
5	金	ウエハース	ご飯・天の川スープ・星のハンバーグ・カラフルサラダ・セタゼリー	タルト・牛乳
6	土	ポーロ	しょうゆラーメン・バナナ・牛乳	
8	月	ビスケット	ご飯・四川風スープ・魚肉ソーセージ焼き・バンサンスー・ゼリー	せんべい・牛乳
9	火	ポーロ	ご飯・華風スープ・鶏つくねの照り煮・アボカドサラダ・ゼリー	チーズフランス・牛乳
10	水	せんべい	ご飯・なめこ汁・肉団子・ランチョン Pasta・ヨーグルト	カスタードケーキ・牛乳
11	木	豆乳	ご飯・豚汁・野菜のなめたけ和え・オレンジ	キッシュ・麦茶
12	金	バナナ	ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳
16	火	ポーロ	ご飯・卵豆腐のすまし汁・野菜コロッケ・ほうれん草の白和え・ヨーグルト	クッキー・牛乳
17	水	豆乳	カレーピラフ・コンソメスープ・エビマヨ・グリーンサラダ・スイカ	プリンアラモード・麦茶
18	木	せんべい	ご飯・納豆汁・ウィンナー・切り干し大根の炒煮・オレンジ	シナモントースト・牛乳
19	金	ビスケット	ご飯・野菜たっぷりワンタンスープ・バンバンジー・ヨーグルト	スティックケーキ・牛乳
20	土	ウエハース	パン・バナナ・牛乳	
22	月	ポーロ	ご飯・親子煮・ほうれん草のごま和え・ヨーグルト	ビスケット・牛乳
23	火	ビスケット	ご飯・夏野菜チキンカレー・ポテトサラダ・ゼリー	ナポリタン・牛乳
24	水	バナナ	ご飯・みそ汁・ハムカツ・ひじきとがんもどきの炒煮・オレンジ	せんべい・牛乳
25	木	せんべい	ご飯・コーンポタージュスープ・グリルドチキン・キャベツとツナの和え物・ゼリー	フルーツサンド・麦茶
26	金	ウエハース	ご飯・すき焼き風煮・五色納豆・グレープフルーツ	ドーナツ・牛乳
29	月	ポーロ	ご飯・わかめのみそ汁・厚揚げのそぼろ煮・小松菜とカニカマのポン酢和え・ヨーグルト	せんべい・牛乳
30	火	バナナ	ご飯・ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・ゼリー	クッキー・牛乳
31	水	せんべい	ご飯・けんちん汁・赤魚煮・ほうれん草とひじきの和え物・ゼリー	オレンジケーキ・牛乳

7月予定栄養摂取量 エネルギー522kcal 蛋白質19.8g 脂質17.9g 塩分1.9g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

