

# 7月 献立カレンダー



	Mon 7月2日	Tue 7月3日	Wed 7月4日	Thu 7月5日	Fri 7月6日
昼食		サバ土佐煮 野菜入り炒り玉子 オクラの長芋和え	たまごコロッケ いんげんと木耳の炒め煮 マカロニサラダ	ドライカレー モロヘイヤのおかか和え フルーツ	牛肉とインゲンのピリ辛炒め お好み焼き 菜の花の胡麻浸し
栄養価		kcal 118	kcal 141	kcal 127	kcal 125
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
昼食		レモンハーブ風味チキン がんも煮 菜の花のおかか和え	さば塩焼き くずし豆腐の五目煮 小松菜のカニカマ和え	五目とうふハンバーグの甘酢あん 薩摩芋りんごバター煮風 レンコンマリネ	牛肉と里芋の煮物 たまごロール サンサイスウ
栄養価		kcal 76	kcal 112	kcal 142	kcal 128
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
昼食		シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 なます	ささみフライ&カレーコロッケ 高野豆腐煮 マカロニサラダ	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 紅あずま密煮 キャベツのごま和え	あじ柚子味噌焼き ペンのソテー煮 菜の花のおかか和え
栄養価		kcal 82	kcal 161	kcal 125	kcal 83
	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
昼食			Winter School		
	7月30日	7月31日	Winter School		
昼食					

※Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳〜3歳児約135Kcal、4歳〜約168kcalをプラスしてください。

※都合により、献立を変更する場合があります。