

# 7月 献立カレンダー



	Mon 7月1日	Tue 7月2日	Wed 7月3日	Thu 7月4日	Fri 7月5日
昼食		チキンのBBQソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル	白身魚竜田揚げ 三角信田煮 カリフラワーサラダ	ポークカレー 枝豆のふわふわ豆腐 杏仁フルーツ	サンマ蒲焼 大根の味噌そぼろ煮 チンゲン菜のカニカマ和え
栄養価		kcal 92	kcal 93	kcal 148	kcal 103
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
昼食		ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ（キウイフルーツ）	ぶり照り焼き 麻婆茄子 菜の花ちらし	白身フライ キャベツとグリン野菜のソテー インゲンの錦糸和え	豚肉の炒め煮丼 白菜のおかか煮 ピーチゼリー
栄養価		kcal 134	kcal 108	kcal 93	kcal 80
	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
昼食	海の日 	チキンロイヤル がんも煮 おくらの胡麻和え	カツ丼 小松菜のお浸し フルーツ（黄桃缶）	豚しゃぶ 筍の金平 チンゲン菜のナムル	きつねうどん 豚肉とインゲンの炒め風 マスカットゼリー
栄養価		kcal 107	kcal 133	kcal 139	kcal 182
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
昼食			Summer School		
栄養価					
	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
昼食			Summer School		
栄養価					

\*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。