



# キッズ献立カレンダー 前半



	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん	 鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 オレンジゼリー	 混ぜ込みきつねご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	 ハヤシライス キャベツと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	 ご飯 肉じゃが 大根サラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/12.5/10.3/68.7/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 459/14.7/16.0/67.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/13.1/14.1/61.2/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/14.5/12.3/59.1/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/11.4/8.9/66.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.4/10.3/51.7/0.9	
おやつ	牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	牛乳 121Kcal しょうゆせんべい 75Kcal	牛乳 121Kcal かいかいれいこ7Kcal チーズ34Kcal	牛乳 121Kcal フレンチトースト 135Kcal	牛乳 121Kcal サッポロホトつぶつぶパンタブル 39Kcal	
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
おひるごはん	 夏野菜カレー お豆腐サラダ オレンジゼリー	 ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ビビンバ風 白菜とトマトのナムル 中華スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 玉子とスッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	 鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのさっぱり煮 きゅうりとトマトのマヨ和え みそ汁	 納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 453/15.5/14.9/68.4/1.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/12.9/6.6/63.5/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/11.2/12.6/54.9/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/17.0/11.8/56.8/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/12.8/13.2/50.2/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/18.8/18.2/55.5/1.1	
おやつ	牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	牛乳 121Kcal 卵ポーロ 70Kcal	牛乳 121Kcal かいかいれいこ7Kcal チーズ34Kcal	牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	牛乳 121Kcal おふラスク 76Kcal	牛乳 121Kcal ベジたべる 30Kcal	
おひるごはん	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね〜</p>						
栄養価							
おやつ							

※都合により、献立を変更する場合がございます。