

7月のこんだて



令和5年7月 うどほいくえん

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|---|---|
| 1(牛乳・菓子) 親子うどん 豆まめサラダ 【おやつ】 牛乳・カルピスシャーベット 520kcal | 2(牛乳・果物) 夏野菜のグラタン トマトと玉子のスープ 【おやつ】 牛乳・クラッカーピザ 710kcal | 3(牛乳・菓子) 豆腐のチャンプルー 春雨スープ 【おやつ】 牛乳・シュークリーム 765kcal | 4(牛乳・果物) 油淋鶏・ブロッコリー レモンサラダ 【おやつ】 牛乳・果物 610kcal | 5(牛乳・菓子) 照り焼きバーグ・トマト 夏の味噌スープ 【おやつ】 牛乳・お好み焼き 732kcal | 6(牛乳・果物) 牛乳・肉じゃが フレーク和え 【おやつ】 お菓子 369kcal |
| 8(牛乳・菓子) 七夕カレー シルバーサラダ 【おやつ】 牛乳・天の川ゼリー 600kcal | 9(牛乳・果物) 魚のフライタルタルソース ゆかり和え・ふわふわスープ 【おやつ】 牛乳・カルピスフルーツポンチ 422kcal | 10(牛乳・菓子) 常家豆腐 野菜のナムル 【おやつ】 牛乳・ジャムパン 463kcal | 11(牛乳・果物) ひじき入り玉子焼き ブロッコリー・そうめん汁 【おやつ】 牛乳・果物 391kcal | 12(牛乳・菓子) なすのスパゲティ エッグサラダ 【おやつ】 牛乳・アイスボックスクッキー371kcal | 13(牛乳・果物) 牛乳・豚肉とキャベツの味噌炒め 海苔和え 【おやつ】 お菓子 369kcal |
| 15  | 16(牛乳・果物) 魚の幽庵焼き・枝豆 味噌汁 【おやつ】 牛乳・ケーキサレ 503kcal | 17(牛乳・菓子) ハヤシライス アメリカンサラダ 【おやつ】 牛乳・かき氷風ゼリー554kcal | 18(牛乳・果物) かに玉あんかけ・枝豆 汁ビーフン 【おやつ】 牛乳・果物 289kcal | 19(牛乳・菓子) 魚のチリソース・ブロッコリー ニラ玉スープ 【おやつ】 牛乳・じゃが丸 604kcal | 20(牛乳・果物) 牛乳・鶏肉と野菜の春雨煮 ごまドレサラダ 【おやつ】 お菓子 324kcal |
| 22(牛乳・菓子) ちゃんぽん しらす入り酢の物 【おやつ】 牛乳・青空ゼリー 503kcal | 23(牛乳・菓子) 魚のごま味噌焼き ブロッコリー・もずく汁 【おやつ】 牛乳・フルーツサンド 366kcal | 24(牛乳・果物) お誕生会 鶏のパン粉焼き・マカロニサラダ オレンジ・ビシソワーズ 【おやつ】 牛乳・お楽しみデザート 354kcal | 25(牛乳・菓子) 麻婆豆腐 拌三絲 【おやつ】 牛乳・果物 438kcal | 26(牛乳・果物) 魚の洋風焼き わかめスープ 【おやつ】 牛乳・バナナケーキ 504kcal | 27(牛乳・菓子) 焼きそば 海藻サラダ 【おやつ】 お菓子 354kcal |
| 29(牛乳・果物) ビーフシチュー 和風サラダ 【おやつ】 牛乳・アメリカンドック 573kcal | 30(牛乳・菓子) ジョア・クッキング 炒り豆腐 ツナサラダ 【おやつ】 牛乳・クッキー 332kcal | 31(牛乳・果物) タンドリーチキン ポテトサラダ・BLT スープ 【おやつ】 牛乳・ガーリックトースト 504kcal |  | |  |

☆()内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。

☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつでの計算です。

☆下の段は午後の全児のおやつです。