

# 7月の予定献立表

発行日:2022年6月30日

作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前					1 牛乳	2 牛乳
昼食					ロールパン 野菜スープ オムレツ ベーコンソテー	ガバオライス キャベツスープ 大豆のコロコロサラダ
午後					牛乳 ミニシュークリーム	牛乳 ビスケット
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 野菜ジュース	8 牛乳	9 牛乳
昼食	なすのミートスパゲティ 卵スープ コールスローサラダ	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 酢物	ごはん クリームスープ 豆腐ハンバーグ グラッセ	誕生日会 ちらし寿司 そうめん汁 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ・すいか	ごはん 五目汁 魚のホイル蒸し バナナ	中華丼 みそ汁 もやしのゆかり和え
午後	お茶 枝豆おにぎり	牛乳 ウィンナー蒸しパン	お茶 ココアゼリー	カルピス チーズケーキ	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 たい焼き
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 スタミン	15 牛乳	16 牛乳
昼食	ごはん レタススープ なかよしクロック フレンチサラダ	三色丼 みそ汁 五目煮豆	麦ごはん すまし汁 魚の南蛮漬け 春雨サラダ	ごはん 中華スープ レバーの甘辛ケチャップ りんご	スティックパン ベーコンスープ 魚のムニエル ポテトサラダ	焼きうどん わかめスープ ドレッシング和え
午後	牛乳 きなこマカロニ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 ブッセ	牛乳 チーズクッキー	お茶 プリン	牛乳 サブレ
午前	18	19 牛乳	20 ピーチジュース	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳
昼食	海の日	郷土料理(徳島県) ごはん すまし汁 鶏肉の塩焼き ならえ	とうもろこしごはん 豚汁 煮魚 おかか和え	ごはん 豆腐スープ なすとひき肉のグラタン ぶどう	うな蒲井 みそ汁 ツナサラダ	ごはん すまし汁 焼肉風 オレンジ
午後		牛乳 いももち	牛乳 卵サンド	牛乳 かぼちゃ餃子	牛乳 レモンケーキ	牛乳 えびせん
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 のむヨーグルト	29 牛乳	30 牛乳
昼食	カレーライス れんこんサラダ メロン	納豆ごはん すまし汁 魚の竜田揚げ 華風和え	冷やし中華 肉じゃが すいか	ごはん なめこ汁 魚の野菜ケチャップかけ 梅和え	ごはん コーンスープ 鶏肉のクラッカー焼き チーズサラダ	鮭チャーハン オクラスープ かぼちゃのそぼろ煮
午後	牛乳 フレンチトースト	牛乳 お好み焼き	お茶 ツナそぼろおにぎり	牛乳 ウエハースカステラ	お茶 アイス	牛乳 クロワッサン

## 給食だより

7月7日は七夕です。七夕にそうめんを食べると大病にかからないという風習があります。そうめんに夏野菜を入れて栄養を補い暑い夏を乗り切りましょう。

今月の郷土料理は徳島県です。

ならえは大根、人参、油揚げ、ごま、れんこん、干しいたけ、こんにゃくの7つの食材を三杯酢で和えた料理です。また徳島県ではさつまいもが多く栽培されています。蒸したさつまいもとご飯をつぶし、あんこを中に入れ、きな粉をかけたおやつを予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 461kcal

たんぱく質 18.9g

脂質 15.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

