

7月の予定献立表

発行日:2021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 スタミン	3 牛乳
昼食				ごはん すまし汁 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	夏野菜カレー 大根サラダ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ココロサラダ
午後				牛乳 ミルクレープ	牛乳 トマト蒸しパン	牛乳 パイ菓子
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 野菜ジュース	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳
昼食	食パン かぼちゃの豆乳スープ ピーマンの肉詰め コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 小松菜とベーコンの炒め物	誕生日会 七夕そうめん 若鶏のレモン煮 のり塩ポテト スイカ	かやくごはん ふのすまし汁 魚の照り焼き きゅうりとわかめの酢物	ごはん なめこ汁 納豆とコーンのおとし揚げ りんごサラダ	チキンピラフ ハムと白菜のスープ ブロッコリーのごまあえ
午後	お茶 わかめおにぎり	牛乳 焼きとうもろこし	お茶 カルピスポンチ	牛乳 プッセ	お茶 プリン	牛乳 ビスケット
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 のむヨーグルト	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳
昼食	ごはん もずくスープ 棒餃子 かぼちゃの煮物	とうもろこしごはん わかめスープ 怪獣揚げ ポテトサラダ	八宝菜丼 味噌汁 ドレッシングサラダ	ごはん 春雨スープ ゴーヤチャンプル 中華風和え物	ゆかりごはん すまし汁 魚のチーズ焼き ピーマンのツナ和え	なすのミートスパゲティ ポテトスープ オレンジ
午後	お茶 麦茶かん	牛乳 レモンケーキ	牛乳 卵サンド	お茶 メロン	牛乳 大学芋	牛乳 鈴カステラ
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22	23	24 牛乳
昼食	郷土料理(中東・アフリカ) ごはん オクラのスープ タンドリーチキン サラダ・バラディ	ごはん 豆腐の味噌汁 魚のフライ タルタルソース ポイル野菜	クロワッサン ビーフシチュー マカロニサラダ ぶどう	海の日	スポーツの日	親子丼 のっぺい汁 バナナ
午後	牛乳 パスプーサ	お茶 焼きそば	お茶 鮭おにぎり			牛乳 白い風船
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 オレンジジュース	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳
昼食	ごはん 野菜スープ 麻婆茄子 もやしのごまあえ	冷やし中華 じゃが芋の煮物 スイカ	ごはん 松山揚げの味噌汁 魚の焼き南蛮 かぼちゃサラダ	ごはん たまごスープ レバーのマリアナソース ナムル	ガバオライス 豆腐のスープ 人参しりしり	ハヤシライス キャベツの昆布あえ パイナップル
午後	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 ごはんの五平焼き	牛乳 チーズトースト	お茶 アイス	牛乳 フライドポテト	牛乳 マドレーヌ

給食だより

7月7日は七夕です。給食には彩り良く野菜などをのせた七夕そうめんを予定しています。

7月19日は郷土料理の日です。今月は、中東・アフリカです。オクラの原産地はアフリカで、給食ではスープにしています。サラダ・バラディはトマトときゅうりのサラダのことで、エジプトでは定番のサラダです。パスプーサはアラビアの伝統的なケーキです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 451kcal

たんぱく質 18.1g

脂質 15.3g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

