

# 7月の予定献立表

発行日：2020年6月30日

作成者：野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前			1	2	3	4
昼食			食パン 豆乳スープ 春巻き 大豆のコロコサラダ*	ごはん 冬瓜のすまし汁 肉じゃが バナナ	ごはん ポトフ 豆腐ハンバーグ ミニトマト 枝豆	もずく丼 味噌汁 もやしのゆかり和え
午後			お茶 きなこおにぎり	牛乳 レモンカステラ	お茶 じゃこ入りご飯のおやき	牛乳 ぐずまんじゅう
午前	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 野菜スープ 白身魚の野菜ケチャップかけ キウイフルーツ	誕生日給食 七夕そうめん 鶏肉のマ・マレット*焼き すいか 七夕セリ-	とうもろこしごはん 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜とへ`-コンの炒め物	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き りんご	ごはん かぼちゃのスー* チキンナゲット かにかまサラダ	ガパオライス 豆腐のスープ 人参しりしり
午後	お茶 みたらし団子	牛乳 いちごケーキ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 あられ	牛乳 シュガ`-トスト	牛乳 せんべい
午前	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん オクラのスープ マーボーなす トマトサラダ	そぼろ丼 味噌汁 キャベ`ツとへ`-コンの炒め物	ごはん 中華スープ レバーと芋の甘辛煮 ぶどう	ごはん すまし汁 たららの南蛮漬け 五目煮豆	夏野菜カレー れんこんサラダ 桃ヨーグルト	なすのミトス*パゲティ コールスロ`-サラダ* バナナ
午後	牛乳 ずんだ蒸しパン	牛乳 ジャムサンド*	お茶 フルーチェ	牛乳 わらびもち	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 サブレ
午前	20	21	22	23	24	25
昼食	コッペパン クラムチャウダー チリコンカン パイナップル	梅なめしご飯 すまし汁 さわらの竜田揚げ 切干大根のさっぱり和え	ごはん キャベ`ツとささみのスー* ココット蒸し マカロニサラダ	海の日	スポーツの日	焼きそば わかめスープ 華風サラダ
午後	牛乳 ポンデケージョ	牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 みかんセリ-			牛乳 たい焼き
午前	27	28	29	30	31	
昼食	冷やし中華 ツナとじゃがいもの煮物 メロン	ごはん 野菜スープ 魚のステ`キソースかけ たまごサラダ	ひじきチャーハン 中華風あったかスープ 棒棒鶏サラダ	ごはん なすのみそ汁 はんぺんフライ オクラのおかか和え	ごはん すまし汁 鮭のみそ炒め キウイフルーツ	
午後	お茶 おぼろおにぎり	牛乳 お好み焼き	牛乳 白玉ポンチ	牛乳 ガリガリ君	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	

## 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トッピングして栄養を補い、暑い夏をのりきりしましょう。

今月の郷土料理は世界(北米・南米)の料理です。クラムチャウダーはあさりやはまぐりなどの二枚貝とベーコン、玉ねぎなどの野菜を煮込んで牛乳や生クリームを用いて煮込むアメリカ合衆国の料理です。パイナップルは生産量1位がコスタリカ、2位はブラジルとなっています。

おやつはポンデケージョはブラジルの朝食の定番。日本では白玉粉を用いてチ`-ス`-パンのように作ります。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 462 kcal

たんぱく質 23.2 g

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。

