

日・曜日	昼食			午後おやつ	
	主食	おかず	材料	献立名	材料
3 ー 月	ごはん	豚の生姜焼き 青菜のいそべ和え えのきのお味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、青菜、にんじん、のり、えのき、ねぎ	ミルクくずもち	牛乳、きな粉
4 18 火	チキンライス	ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニスープ フルーツ	精白米、鶏肉、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、チーズ、マヨネーズ、マカロニ、キャベツ、にんじん、果物	やしそば	むし麺、豚肉、キャベツ、にんじん
5 19 水	ごはん	とりのさっぱり煮 あおのりポテト 青菜のお味噌汁	精白米、鶏肉、いんげん、じゃがいも、青のり、たまねぎ、青菜、にんじん	クッキー	薄力粉、砂糖、バター
6 20 木	ごはん	麻婆豆腐 お野菜ナムル 春雨スープ	精白米、豚ひき肉、豆腐、ねぎ、もやし、きゅうり、春雨、青菜、にんじん	ひじきとじゃがいものおやき	ひじき、じゃがいも、しらす
7 ー 金	七夕そうめん	お魚からあげ いんげんのごま和え	そうめん、おくら、コーン、にんじん、かじき、いんげん、ごま	七夕ゼリーポンチ	ぶどう・りんごジュース、寒天、すいか、もも缶
ー 21 金	おからパン	お魚のパン粉焼き キャベツのサラダ ミネストローネ	おからパン、かじき、パン粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マカロニ、トマト	えだまめとコーンのおにぎり	精白米、えだまめ、とうもろこし
10 ー 月	ごはん	大豆入りキーマカレー きゅうりのサラダ 青菜のスープ	精白米、大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、マヨネーズ、青菜、きのこ	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス、にんじん、牛乳
11 25 火	夏野菜パスタ	じゃがいものポタージュ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、トマト、ピーマン、ズッキーニ、たまねぎ、じゃがいも、牛乳、果物	五平もち	精白米、ごま
12 26 水	ごはん	お豆腐チャンプルー ひじきサラダ なすのお味噌汁	精白米、豆腐、豚肉、もやし、青菜、にんじん、ひじき、ツナ、きゅうり、ごま、マヨネーズ、なす、たまねぎ	チーズトースト	食パン、チーズ
13 27 木	ごはん	さばの味噌煮 おくらのおかか和え じゃがいもとわかめのすまし汁	さば、おくら、にんじん、かつお節、じゃがいも、わかめ	フルーツゼリーヨーグルトソース	オレンジジュース、寒天、ヨーグルト
14 28 金	食パン	野菜とチキンのトマト煮 コーンスープ	食パン、鶏肉、キャベツ、たまねぎ、しめじ、トマト、コーン、牛乳	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
ー 31 月	ごはん	とりの照り焼き もやしとにんじんのナムル 豆腐のすまし汁	精白米、鶏肉、いんげん、じゃがいも、もやし、きゅうり、とうふ、青菜	ゆでとうもろこし、飲むヨーグルト	とうもろこし、ヨーグルト
おたのしみかい おたんじょうびかい 24日(月)	コーンライス	夏野菜のミートローフ キャベツサラダ コンソメスープ	精白米、とうもろこし、豚ひき肉、牛ひき肉、パン粉、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、トマト	もものミルクプリン	もも、牛乳

今月の平均エネルギー供給量

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (3歳未満児) | (3歳以上児) |
| ・エネルギー 470 kcal | ・エネルギー 564 kcal |
| ・たんぱく質 18.3g | ・たんぱく質 21.9g |

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。



7月7日
晴れますように

* 今月の行事食～七夕～

7月7日は七夕です。みんな、どんなお願いごとをするのでしょうか♪

七夕の日には、「そうめん」を食べる習慣があります。七夕のそうめんには

○無病息災 ○天の川に見立てて という由来があるようですよ。願いを込めながらみんなで食べるのも良いですね!