

日・曜日	午前おやつ	昼食			午後おやつ	
		主食	おかず	材料	献立名	材料
1 15 土	おせんべい	カレーライス	コールスロー コンソメスープ	精白米、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、コーン、青菜	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
3 - 月	ビスケット	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、油揚げ	ミルクくずもち	牛乳、きな粉
4 18 火	クッキー	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	やきそば	むし麺、豚肉、キャベツ、にんじん
5 19 水	ウエハース	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	おせんべい	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 - 金	ビスケット	七塔そうめん	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	七塔ゼリーポンチ	ぶどう・りんごジュース、寒天、すいか、もも缶
- 21 金	クッキー	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
8 22 土	ウエハース	焼うどん	青菜とツナの和え物 すまし汁	うどん、キャベツ、にんじん、豚肉、青菜、ツナ、わかめ、たまねぎ	焼きおにぎり	精白米、ごま
10 - 月	おせんべい	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	ビスケット	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	クッキー	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	ウエハース	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	おせんべい	食パン	野菜とチキンのトマト煮 コンソメスープ	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
- 29 土	ビスケット	とり丼	キャベツサラダ じゃがいものお味噌汁	精白米、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チーズ、じゃがいも	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
- 31 月	クッキー	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)	おせんべい	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

- ・エネルギー 469 kcal
- ・たんぱく質 18.3g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※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～ 七塔～

7月7日は七塔です。みんな、どんなお願いごとをするのでしょうか♪

七塔の日には、「そうめん」を食べる習慣があります。七塔のそうめんには

○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!