

7月の予定献立表

発行日:令和2年6月30日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ			1 お茶・ウエハース	2 お茶・クラッカー	3 お茶・ビスケット	4 お茶・サブレ
昼食			マーボー丼 中華スープ はるさめサラダ	ロールパン キャベツのスープ ミートオムレツ マカロニサラダ	ごはん すまし汁 さかなの西京焼き ピーンズサラダ	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ 野菜ジュース
午後おやつ			牛乳 コーンフレークスナック	スキムミルク 菜飯おにぎり	牛乳・キャロット蒸しパン	牛乳・クッキー
午前おやつ	6 お茶・ビスコ	7 お茶・ウエハース	8 お茶・クッキー	9 お茶・せんべい	10 牛乳・クラッカー	11 お茶・サブレ
昼食	わかめご飯 はくさいのみそ汁 さかなのコーンマヨ焼き 切り干し大根の和え物	七夕そうめん 星のコロッケ 短冊サラダ 七夕お星さまゼリー	ごはん やさしいスープ 擬製豆腐 ふかし芋	黒糖ロールパン チキンシチュー さかなのムニエル にんじんサラダ	ごはん すまし汁 豚肉となすの炒め物 大豆のころころサラダ オレンジ	鶏そぼろ丼 たまごスープ ポテトサラダ バナナ
午後おやつ	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳・白玉ポンチ	牛乳・米粉蒸しパン	スキムミルク ゆかりおにぎり、いりこ	牛乳・ジャムサンド	牛乳・黒糖まんじゅう
午前おやつ	13 お茶・ウエハース	14 お茶・せんべい	15 お茶・クラッカー	16 お茶・ビスコ	17 お茶・せんべい	18 牛乳・せんべい
昼食	ごはん かぼちゃのみそ汁 さけの梅マヨ焼き アスパラとトマトの和え物	ごはん とうがんすまし汁 えびと野菜のかき揚げ きゅうりの中華風和え物	夏野菜カレー ごぼうサラダ みかんヨーグルト	ごはん 豆乳スープ 鶏のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ	【食育の日】 ロールパン クラムチャウダー チリコンカン パイナップル	豚肉と玉ねぎのカレー丼 さつま芋みそ汁 野菜サラダ
午後おやつ	牛乳・じゃがいももち	牛乳・きな粉バナナ	野菜ジュース スイートポテト	スキムミルク わかめおにぎり	スキムココア ポンテケージョ	牛乳・丸ポーロ
午前のおやつ	20 お茶・ビスケット	21 お茶・せんべい	22 お茶・せんべい	23	24	25 お茶・せんべい
昼食	ごはん みそ汁 さかなのチーズ焼き コーンサラダ	ごはん みそ汁 肉豆腐 キャベツのツナ和え	ごはん すまし汁 さかなの甘酢あんかけ ひじきサラダ	海の日	スポーツの日	回鍋肉丼 だいこんみそ汁 フルーツカクテル
午後おやつ	牛乳・ごまクッキー	スキムミルク じゃこトースト	牛乳・五平もち			牛乳・プチカップケーキ
午前おやつ	27 お茶・ビスケット	28 牛乳・ビスケット	29 お茶・せんべい	30 お茶・ビスコ	31 お茶・ブルーン	
昼食	ごはん わかめスープ ぶたにくの桑焼き 大豆ときゅうりのサラダ	ごはん みそ汁 さかなのフライ はるさめの中華和え	ごはん トマトスープ とうふハンバーグ ジャーマンポテト	肉うどん 切り干し大根煮 メロン	【お誕生会】 ハヤシライス とんかつ、ナポリタン コールスローサラダ フルーツポンチ	
午後おやつ	牛乳・お好み焼き	牛乳・ラスク	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳 菜飯おにぎり、いりこ	スキムミルク プアマンケーキ	

給食だより

毎月19日は“食育の日”。今月は17日に北米・南米地方の献立を提供します。

チャウダーとは魚介類とコーンじゃがが芋などが入った白いクリームスープで二枚貝が入ったものをクラムチャウダーと呼びます。発祥はアメリカ東海岸ですが、全米中で食べられているアメリカでもっともポピュラーなスープです。チリコンカンはテキサス生まれで豆とひき肉にスパイスをきかせたメキシコ風の煮込み料理です。ごはんやスパゲティにかけたりパンに合わせたり色々な食べ方をすることができます。パイナップルはブラジルが原産地です。おたのしみに。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	567kcal	473kcal
たんぱく質	24.2g	19.4g
脂質	17.0g	13.6g

☆献立を変更する場合がございます。