

7月の予定献立表

発行日：2023年6月30日
 作成者：日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前						1 牛乳
昼食						ガパオライス わかめスープ ゆかり和え
午後						牛乳 サブレ
午前	3 牛乳	4 アップルジュース	5 牛乳	6 牛乳	7 オレンジジュース	8 牛乳
昼食	ごはん なめこ汁 さつま揚げ 酢物	ごはん すまし汁 肉じゃが キウイフルーツ	ごはん 卵スープ チンジャオロース トマトサラダ	とうもろこしごはん 味噌汁 魚の塩焼き 小松菜ソテー	誕生日給食 七夕そうめん 松風焼き 短冊サラダ・すいか	鮭チャーハン ウイナースープ フレンチサラダ
午後	お茶 フルーチェ	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 レモンカステラ	お茶 七夕ゼリー	牛乳 野菜かりんとう
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
昼食	ごはん かき玉汁 鶏の照り焼き 白和え	焼肉丼 味噌汁 和風サラダ	ごはん 野菜スープ 魚のケチャップあんかけ オレンジ	ごはん すまし汁 レバーのカレーソース ポテトサラダ	ロールパン 豆乳スープ 魚のチーズ焼き ピーマンソテー	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト
午後	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 枝豆・パイ菓子	牛乳 ロールケーキ	お茶 プリン	牛乳 せんべい
午前	17	18 牛乳	19 スタミン	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳
昼食	海の日	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き パイナップル	郷土料理(ポルトガル) トマトライス カルド・ヴェルデ バカリヤウ・ア・ブランシュ	ごはん 味噌汁 魚のフライ スパゲティサラダ	納豆チャーハン 中華スープ 梅和え	焼きうどん すまし汁 粉ふきいも
午後		お茶 じゃこご飯のおやき	牛乳 パステル・デ・ナタ	牛乳 焼きとうもろこし	お茶 カルピスポンチ	牛乳 シュークリーム
午前	24 牛乳	25 のむヨーグルト	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳
昼食	夏野菜カレー ツナサラダ スイカ	ごはん 味噌汁 煮魚 ごま和え	冷やし中華 厚揚げのそぼろ炒め メロン	スティックパン ベーコンスープ デミグラスハンバーグ アスパラソテー・人参グラッセ	麦ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ ひじきサラダ	ごはん すまし汁 ポークチャップ バナナ
午後	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳 餃子ピザ	お茶 鮭昆布おにぎり	お茶 麦茶かん	牛乳 クッキー
午前 (未満児のみ)	31 牛乳					
昼食	麻婆丼 春雨スープ きゅうりとトマトのサラダ					
午後	お茶 アイス					

給食だより

7月7日は七夕給食です。彩りよく野菜などをのせた七夕そうめんにしています。

7月19日は郷土料理の日です。今月はポルトガルです。海と山の幸に恵まれたポルトガルでは味付けは塩、ガーリックなどシンプルで素材の旨味を活かした料理が多いのが特徴です。タラを使った料理が有名で給食ではバカリヤウ・ア・ブランシュ(タラの卵とじ)を予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 436kcal
 たんぱく質 17.8g
 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。

