

7月の予定献立表

発行日：令和元年 6月28日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	1 牛乳・クラッカー	2 牛乳・ビスコ	3 牛乳・ウエハース	4 お茶・クラッカー	5 牛乳・ウエハース	6 牛乳・サブレ
昼食	ごはん 豆腐すまし汁 豚肉となすのみそ炒め お好み焼き風ポテト オレンジ	わかめごはん 白菜と人参みそ汁 さかなのムニエル 切り干し大根の和え物	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 かぼちゃのサラダ	【七夕】 七夕ちらし 星のコロッケ 短冊サラダ お星さま三色ゼリー	そぼろ丼 たまごスープ チキンサラダ バナナ
午後おやつ	牛乳・ジャムサンド	牛乳・黒ごまマフィン	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・いりこ	牛乳・さつま芋ようかん	牛乳・たいやき
午前おやつ	8 お茶・ウエハース	9 お茶・ビスコ	10 お茶・クッキー	11 お茶・クラッカー	12 牛乳・ビスケット	13 牛乳・サブレ
昼食	ごはん かぼちゃみそ汁 さかなの梅マヨ焼き アスパラとトマトの和え物	肉うどん じゃがいもの煮物 メロン	ごはん 野菜スープ 擬製豆腐 ふかし芋	鮭おにぎり そうめん 鶏のから揚げ フライドポテト	夏野菜カレー 大豆のころころサラダ みかんヨーグルト	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ 気になる野菜ジュース
午後おやつ	牛乳・いももち	スキムミルク じゃこおにぎり、昆布	牛乳・米粉蒸しパン	牛乳・チーズトースト	お茶・りんごの包みあげ	牛乳・ひこうきビスケット
午前おやつ	15	16 ジュース・ビスケット	17 牛乳・せんべい	18 牛乳・せんべい	19 お茶・ウエハース	20 牛乳・せんべい
昼食	海の日	ごはん とうふとワカメすまし汁 さかなの西京焼き ピーンズサラダ	ごはん 冬瓜すまし汁 えびと野菜のかき揚げ 白菜のあえもの	ロールパン ミートボールシチュー マカロニサラダ スイカ	【食育の日】 ごはん はちはい豆腐 鶏ちゃん焼き メロン	豚肉と玉ねぎカレー丼 かぼちゃのみそ汁 野菜サラダ
午後おやつ		牛乳・キャラット蒸しパン	牛乳・きな粉バナナ	スキムミルク ゆかりおにぎり	牛乳・あんまき	牛乳・丸ポーロ
午前のおやつ	22 牛乳・ビスケット	23 牛乳・ビスコ	24 お茶・せんべい	25 お茶・せんべい	26 お茶・プルーン	27 牛乳・せんべい
昼食	ごはん なめのみそ汁 鮭のチーズ焼き コーンサラダ	黒糖パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	ごはん すまし汁 さかなの甘酢あんかけ ひじきサラダ	ごはん だいこんみそ汁 肉豆腐 キャベツのツナ和え	【お誕生会】 トルコライス風プレート ハヤシライス・フライドチキン ナポリタン・コールスロー・サラダ フルーツポンチ	ごはん 厚揚げみそ汁 肉野菜炒め りんご
午後おやつ	牛乳・ごまクッキー	牛乳 わかめおにぎり、いりこ	牛乳・五平もち	スキムミルク ジャコトースト	スキムココア にんじんケーキ	牛乳・クラッカー
午前おやつ	29 牛乳・ビスケット	30 牛乳・せんべい	31 お茶・バナナ			
昼食	ごはん わかめスープ 豚肉の桑焼き 大豆ときゅうりのサラダ	ごはん しめじみそ汁 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 小松菜のおひたし			
午後おやつ	牛乳・お好み焼き	牛乳・ラスク	牛乳・フルーツゼリー			

給食だより

毎月19日は“食育の日”。今月は東海地方の献立です。はちはい豆腐とあんまきは愛知県の郷土料理。豊川市の千両（ちぎり）地方では会食の時、手近にある野菜や豆腐を入れて手早くおかずを作っていました。一人で8杯おかわりしたとか…1丁で8人分できたのが由来だそうです。麦の栽培が盛んな知立地方では、小麦粉を焼いたものに、塩あんを挟んだあんまきがよく食べられています。鶏ちゃん焼きは岐阜県の郷土料理、静岡県は温室メロンの栽培が日本一です。おたのしみに。高温・多湿が続くと食中毒の危険が高まります。予防三原則【つけない・増やさない・殺菌する】



献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	570 kcal	484 kcal
たんぱく質	23.2 g	18.8 g
脂質	17.4 g	14.5 g

☆献立を変更する場合がございます。