

# 7月の予定献立表

発行日:令和5年6月30日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ						1 牛乳・せんべい
昼食						親子丼 ツナコーンサラダ 野菜ジュース
午後おやつ						牛乳・まんじゅう
午前おやつ	3 お茶・せんべい	4 お茶・ビスコ	5 お茶・せんべい	6 お茶・バナナ	7 牛乳・ウエハース	8 お茶・ビスケット
昼食	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 はるさめの中華和え	ごはん さつま汁 さかなの甘酢あんかけ すいか	ごはん じゃが芋みそ汁 ひじき入り卵焼き チキンサラダ ゆでとうもろこし	ロールパン クリームスープ さかなのムニエル さっぱりサラダ バナナ(以上児)	七夕そうめん ポテトフライ 短冊サラダ フルーツポンチ	ビーンズライス やさいスープ かぼちゃのサラダ
午後おやつ	牛乳・にんじんプリン	スキムミルク じゃこ入りお焼き	牛乳・レーズン蒸しパン	スキムミルク わかめおにぎり、いりこ	牛乳・ぎょうざピザ	牛乳・せんべい
午前おやつ	10 お茶・ウエハース	11 お茶・ビスコ	12 お茶・せんべい	13 お茶・ビスケット	14 お茶・ウエハース	15 牛乳・ビスケット
昼食	ごはん あおさみそ汁 炒り豆腐 メロン	カレーうどん ちくわの磯部揚げ キャベツの酢の物	ごはん とうふみそ汁 さかなのみそ照り焼き れんこんのゴママヨあえ	ごはん かきたま汁 肉団子のトマト煮込み にんじんのマリネ	ごはん 豆乳スープ さかなのピカタ チーズサラダ	ハヤシライス はるさめサラダ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳・ボンデケーキ	牛乳・さけおにぎり かみかみ昆布	牛乳・フレンチトースト	牛乳・五平もち	スキムミルク・大学芋	お茶・スティックパン
午前のおやつ	17	18 牛乳・ビスケット	19 牛乳・せんべい	20 牛乳・ビスコ	21 お茶・ウエハース	22 お茶・せんべい
昼食	海の日	ごはん だいこんみそ汁 千草焼き かぼちゃのマヨ和え	【食育の日】 ごはん エルデンスープ ケベリング トマト	コーンごはん オクラのスープ タンドリーチキン すいか	ごはん さつま芋みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物	シチューライス キャベツのサラダ フルーツカクテル
午後おやつ		牛乳・ジャムサンド	スキムミルク ポップフェツチェ	牛乳・焼きそば	スキムミルク ピザトースト	牛乳・カステラ
午前おやつ	24 お茶・クラッカー	25 牛乳・せんべい	26 お茶・プルーン	27 牛乳・ビスコ	28 お茶・せんべい	29 お茶・クラッカー
昼食	ごはん 玉ねぎみそ汁 ぶたにくのしょうが焼き 切り干し大根の和え物	ごはん 五目汁 さかなのコーンマヨ焼き 梅ドレッシングサラダ バナナ	ごはん なすみそ汁 肉じゃが しゅうまい	ごはん だんご汁 さかなのステキソスかけ きゅうりとコーンのサラダ	【お誕生会】 チキンライス 小松菜スープ チキンカツ こぶき芋	中華どんぶり コーンスープ ゼリー
午後おやつ	牛乳・いももち	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・バスプーサ	牛乳・フルーツポンチ	スキムココア ブアマンケーキ	野菜ジュース・たい焼き
午前おやつ	31 牛乳・せんべい					
昼食	ポークカレー 大豆のころころサラダ フルーツヨーグルト					
午後おやつ	お茶・コンフレクスナック					

## 給食だより

☆毎月19日は食育の日です。  
 今月はオランダの料理を提供します。  
 エルデンスープはオランダの伝統的なスープです。エルデンはオランダ語でえんどう豆という意味でえんどう豆と野菜や肉を煮込み、どろっとした濃厚なスープです。ケベリングはタラのフライです。魚のフライといえばパン粉を使うことが多い日本のレシピですが、小麦粉をつけて揚げるてんぷらのような食べ物です。おやつのはやしのポッフェルチェはタコ焼きに似た丸い形をしていてパンケーキよりも小さく生地にはイースト菌などを加え発酵させているので口当たりが軽く、ふわふわもちもちとした食感が特徴です。お楽しみに

## 献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	561kcal	465kcal
たんぱく質	23.1g	18.2g
脂質	16.4g	12.9g

☆献立を変更する場合がございます。