



日	曜	にじ・そよかぜ朝おやつ	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	土	おせんべい ビスケット	麺	クリームスパゲティ フルーツヨーグルト 野菜スープ	392	牛乳	フレンチトースト	234
3	月	おせんべい ビスケット	煮	ごはん ポークビーンズ きゅうりとハムのごま酢和え スープ	396	牛乳	ホットケーキ	230
4	火	バナナ	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁	408	牛乳	人参まるぼうろ	123
5	水	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱり和え みそ汁	378	牛乳	プリン	233
6	木	魚肉ソーセージ	揚	ごはん 油淋鶏 炒り豆腐 スープ	405	牛乳	きなこマカロニ	159
7	金	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 魚のコーンマヨ焼き スタミナサラダ セタそうめん汁	382	牛乳	りんごゼリー	183
8	土	おせんべい ビスケット	麺	ミートスパゲティ コールスロー 野菜スープ	389	牛乳	ココアクッキー	202
10	月	おせんべい ビスケット	炒	ごはん 厚揚げみそ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	421	牛乳	黒糖蒸しパン	194
11	火	バナナ	焼	ごはん スペイン風オムレツ 和風サラダ みそ汁	402	牛乳	かぼちゃスコーン	235
12	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん チキンチキンごぼう もやしゴマネーズ みそ汁	409	牛乳	マドレーヌ	235
13	木	魚肉ソーセージ	煮	ごはん さばのみそ煮 小松菜納豆 冬瓜と春雨のスープ	396	牛乳	五色のまぜむすび	186
14	金	おせんべい ビスケット	汁	夏野菜カレー 甘酢和え 野菜スープ 福神漬け	413	牛乳	バナナカップケーキ	231
15	土	おせんべい ビスケット	麺	焼きうどん 塩こぶ和え みそ汁	365	牛乳	スティックパイ	196
17	月	祝日：海の日						
18	火	バナナ	焼	ごはん あじのガーリック焼き くきわかめの炒り煮 みそ汁	399	牛乳	ココアマフィン	250
19	水	おせんべい ビスケット	焼	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう スープ	408	牛乳	金時煮豆	215
20	木	魚肉ソーセージ	丼	親子丼 ビーフンサラダ みそ汁（以上児おみこし）	400	牛乳	人参ジャムサンド	233
21	金	おせんべい ビスケット		ごはん 焼きそば ウィンナー フライドポテト トマトのピクルス	458	牛乳	かき氷	135
22	土	おせんべい ビスケット	汁	ドライカレー フルーツヨーグルト スープ	383	牛乳	スコーン	236
24	月	おせんべい ビスケット	炒	ごはん 豚肉と野菜の華風炒め ごま酢和え みそ汁	388	牛乳	お麩ラスク	202
25	火	バナナ		ごはん さばのサクサク揚げ コーンフレークサラダ 豆乳スープ	425	牛乳	クッキー	256
26	水	おせんべい ビスケット	炒	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 ばんさんす みそ汁	392	牛乳	水ようかん	155
27	木	魚肉ソーセージ	煮	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ おくら納豆 みそ汁	386	牛乳	もちもちポテト	233
28	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん 煮込みミートボール 青菜とコーンの和え物 みそ汁	437	牛乳	ぶどうゼリー	211
29	土	おせんべい ビスケット	麺	おにぎり 冷やし中華 ブロッコリーツナマヨ	387	牛乳	チーズまんじゅう	202
31	月	おせんべい ビスケット	揚	ごはん 鮭の南蛮漬け なすのみそ炒め みそ汁	388	牛乳	お好み焼	250

 は、お誕生日会メニューです。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。

※7/14（金）は農園で収穫した野菜を使って作ったカレーを、男の井戸端サロンのみなさんさんと一緒に食べます（ほし組さん）。

※7/21（金）は夏祭り遊びです。給食も祭りメニューです。