



日	曜	にし・そよかせ 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	火	おせんべい ビスケット	丼	麻婆丼 ばんさんす スープ		404	牛乳	ホットケーキ	230
2	水	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	牛肉とごぼうの甘辛 大根サラダ みそ汁	383	牛乳	かぼちゃスコーン	235
3	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	あじのガーリック焼き 炒り豆腐 みそ汁	388	牛乳	お麩ラスク	202
4	金	おせんべい ビスケット		農園野菜のカレーライス ブロッコリーサラダ きのことスープ		412	牛乳	黒糖蒸しパン	194
5	土	おせんべい ビスケット	麺	焼きそば トマトのピクルス スープ		348	牛乳	牛乳みかん寒	150
7	月	バナナ	焼	ごはん	鶏肉のみそだれ焼き 和風サラダ セタそうめん汁	381	牛乳	ぶどうゼリー	170
8	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	鮭の照り焼き 甘酢和え 夏のっぺい汁	367	牛乳	小松菜おにぎり	233
9	水	おせんべい ビスケット	丼	ビビンバ丼 ごま和え スープ バナナ		389	牛乳	もちもちポテト	233
10	木	魚肉ソーセージ	揚	ごはん	すり身あげ 五目大豆煮 みそ汁	399	牛乳	きなこマカロニ	159
11	金	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	スペイン風オムレツ 小松菜ナムル スープ	368	牛乳	水ようかん	155
12	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	359	牛乳	フレンチトースト	230
14	月	バナナ	炒	ごはん	牛肉の千切り炒め もやしゴマネーズ みそ汁	411	牛乳	ふかしいも	200
15	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	さばのみそ煮 ひじきのさっぱり和え すまし汁	373	牛乳	あげパン	227
16	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	チキン南蛮 キンピラごぼう みそ汁	415	牛乳	お好み焼き	250
17	木	魚肉ソーセージ	炒	ごはん	豚肉と野菜の華風炒め ごま酢和え みそ汁	377	牛乳	黒糖ビスケット	194
18	金	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ		402	牛乳	バナナカップケーキ	231
19	土	おせんべい ビスケット	夏祭り準備の為、午前中保育（12時30分まで）。登園の場合、お弁当・水筒持参願います。						
21	月	祝日：海の日							
22	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	鮭のオーロラソース ひじきの炒り煮 みそ汁	385	牛乳	スキム蒸しパン	229
23	水	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ かぼちゃの含め煮 みそ汁	393	牛乳	人参まるぼうろ	123
24	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	鯖の西京焼き おくら納豆 春雨スープ	378	牛乳	ピザトースト	200
25	金	おせんべい ビスケット		ごはん	チキンカツ コーンフ레이크サラダ 卵のスープ	401	牛乳	ココアマフィン	250
26	土	おせんべい ビスケット	麺	ナポリタン フルーツヨーグルト スープ		368	牛乳	メロンパンクッキー	200
28	月	バナナ	焼	ごはん	豚肉の生姜焼き くきわかめの炒り煮 みそ汁	385	牛乳	きなこラスク	200
29	火	おせんべい ビスケット	焼	まぜごはん	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	387	牛乳	マドレーヌ	235
30	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	チキンチキンごぼう 青菜とコーンの和え物 みそ汁	428	牛乳	金時煮豆	215
31	木	魚肉ソーセージ	煮	ごはん	煮込みミートボール ビーフンサラダ スープ	456	牛乳	人参ジャムサンド	233



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。ご了承願います。

※7/4（金）ほし組クッキング。農園で収穫したじゃがいも・人参を使ったカレーを作り、男の井戸端サロンのみなさんと一緒に食べます。