

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	水	おせんべい ビスケット	丼	麻婆丼 ばんさんす スープ（プール開き）		404	牛乳	きなこラスク	200
2	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	豚肉の生姜焼き くきわかめの炒り煮 みそ汁	384	牛乳	ココアマフィン	250
3	金	おせんべい ビスケット		農園野菜たっぷりカレーライス 甘酢和え スープ バナナ		422	牛乳	ホットケーキ	187
4	土	おせんべい ビスケット	麺	和風スパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト		387	牛乳	チーズ饅頭	202
6	月	バナナ	焼	ごはん	チーズハンバーグ きゅうりとハムのごま酢あえ スープ	420	牛乳	人参ジャムサンド	233
7	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ セタそうめん汁	375	牛乳	プリン	233
8	水	おせんべい ビスケット	丼	こんにゃくそばろ丼 スパゲティサラダ みそ汁 バナナ		404	牛乳	お麩ラスク	202
9	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	魚のガーリック焼き 小松菜ナムル みそ汁	367	牛乳	ふかしいも	180
10	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	牛肉とごぼうの甘辛 もやしゴマネーズ みそ汁	392	牛乳	あげパン	227
11	土	おせんべい ビスケット	汁	ドライカレー トマトのピクルス スープ		378	牛乳	あずきスコーン	181
13	月	バナナ	焼	ごはん	照り焼きチキン かぼちゃサラダ みそ汁	406	牛乳	人参まるぼうろ	123
14	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	さばの竜田揚げ ひじきのさっぱり和え みそ汁	399	牛乳	バナナカップケーキ	231
15	水	おせんべい ビスケット	麺	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ		393	牛乳	小松菜おにぎり	190
16	木	魚肉ソーセージ	炒	ごはん	豚肉と野菜の華風炒め きゅうりとしらすのごま酢あえ みそ汁	387	牛乳	きなこマカロニ	159
17	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	カレー肉じゃが 切干大根のカミカミサラダ みそ汁	400	牛乳	牛乳みかん寒	150
18	土	おせんべい ビスケット	丼	親子丼 ツナマヨサラダ スープ		365	牛乳	フレンチトースト	230
20	月	祝日：海の日							
21	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ 厚揚げおかか煮 みそ汁	400	牛乳	水ようかん	155
22	水	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ		401	牛乳	スキム蒸しパン	190
23	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	389	牛乳	カルシウムトースト	222
24	金	おせんべい ビスケット		ごはん	油淋鶏 コーンフ레이크サラダ わかめスープ	409	牛乳	ぶどうゼリー	170
25	土	おせんべい ビスケット	麺	クリームスパゲティ コールスロー スープ		369	牛乳	バターサブレ	248
27	月	バナナ	焼	ごはん	スペイン風オムレツ 春雨サラダ スープ	397	牛乳	黒糖ビスケット	194
28	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	魚のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁	380	牛乳	マドレーヌ	235
29	水	おせんべい ビスケット	汁	しそひじきごはん	団子汁 ちくわの磯部揚げ バナナ	407	牛乳	お好み焼き	250
30	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	タンドリーチキン 青菜とコーンの和え物 みそ汁	416	牛乳	フライドポテト	194
31	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	煮込みミートボール ビーフンサラダ スープ	431	牛乳	かぼちゃスコーン	235

 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わることがあります。ご了承ください。

※7/3（金）農園で収穫した野菜を使ってカレーを作り、男の井戸端サロンのみなさんと一緒に食べます。