

献立予定表7月号

大島こどもえん

【 今月の目標：朝ご飯をきちんと食べましょう 】

今月のお誕生会は、12日（金）です。スペシャルメニューもお楽しみに！

日	曜	エネルギー 千 kcal	主 食 名	献 立 名	未・午前おやつ (お茶日は午後牛乳)	アレルギー成分	
						給 食	未・おやつ (午前、午後)
1	月	357	ご飯	かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 米菓	全卵 蟹	
2	火	381	ご飯	魚のトマトパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 きな粉トースト		
3	水	339	ココア揚げパン	パインサラダ ミートボールシチュー	牛乳 オレンジ		
4	木	513	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 豚汁 バナナ	お茶 ヨーグルト		
5	金	426	ちらし寿司	チーズサラダ そうめん汁 セタゼリー	牛乳 ビスケット	全卵 海老	
6	土	-	申 込 保 育				
8	月	528	ご飯	ピザバーグ 切り干し大根サラダ ほうれん草のスープ	お茶 チーズ	全卵	
9	火	390	ご飯	白身魚の南蛮漬け きゅうりのおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 バナナ		
10	水	375	キムタクご飯	豆腐サラダ 玉子スープ オレンジ	牛乳 青海苔トースト	全卵	
11	木	412	ご飯	麻婆茄子 豚もやしスープ ヨーグルト	牛乳 ビスケット		
12	金	407	冷やしラーオン	ウインナー入り玉子焼き りんごサラダ 健○豆 カットゼリー	牛乳 米菓	全卵	
13	土	-	申 込 保 育				
15	月	-	海 の 日 休 園				
16	火	384	ご飯	塩だれ鶏つくね 海苔酢和え 茄子の味噌汁	お茶 ヨーグルト		
17	水	407	ご飯	鮭のカレー焼き 磯マヨネーズ和え えのきの味噌汁	牛乳 シガトースト		
18	木	510	コーンライス	ケチャップレバー レタスのスープ フルーツゼリー	牛乳 ビスケット		
19	金	311	あん ホイップサンド	ミートボール 野菜スープ アップルシャーベット	牛乳 米菓		
20	土	-	申 込 保 育				
22	月	354	ご飯	鶏の照り焼き ゆかり和え 豆腐の澄まし汁	お茶 チーズ		
23	火	405	冷やしうどん	竹輪の磯部揚げ 胡麻ドレサラダ バナナ	牛乳 米菓		
24	水	489	ご飯 /ピーマン味噌	ツナとチーズの和風オムレツ 醤油フレンチ 油揚げの味噌汁	牛乳 ふかし薩摩芋	全卵	
25	木	350	ご飯	魚のステーキソースかけ 五色和え 麩の味噌汁	牛乳 オレンジ		
26	金	593	夏野菜カレー	和風ポテトサラダ ウィンナースープ ヨーグルト	牛乳 ビスケット		
27	土	-	申 込 保 育				
29	月	372	ご飯	鶏の唐揚げ プチマリンサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 米菓		
30	火	364	ツナそぼろ丼	チョレギサラダ ワンタンスープ 冷凍みかん	お茶 ヨーグルト	全卵	
31	水	365	ご飯	鮭のバター醤油焼き なめ草和え 薩摩揚げの味噌汁	牛乳 バナナ		