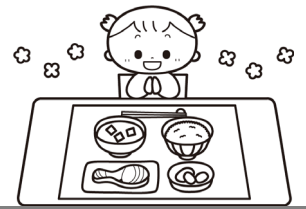




7月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	豚肉のキャップ焼き コールーサラダ わかめのみそ汁 トマト	焼き魚 お浸し みそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 ドライカレー 切干大根の さっぱりサラダ ミネストローネ ゼリー	南瓜のそぼろ煮 たきぎ和え オレンジ	厚揚げのオムレツ炒め 白菜スープ メロン	《夏の おたのしみ会》 ※お弁当の日※
15時	麦茶 焼きそば	牛乳 じゃが芋もち	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 ラスク	牛乳 せんべい	
kcal	389	425	490	361	477	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 ミニトマト	タラのおろしかけ 酢の物 すまし汁 オレンジ	〈完全給食〉 マーボー丼 中華きゅうり 中華スープ さくらんぼ	魚の南蛮漬け フライドポテト 大根のみそ汁 トマト	南瓜のキッシュ ゆでブロッコリー みそ汁 オレンジ	〈希望保育〉
15時	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 かぼちゃだんご	牛乳 ブルーベリーケーキ	牛乳 小倉パン	牛乳 ポンデケーキ	
kcal	463	394	649	518	462	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	《海の日》	鮭のカレー焼き パプリカと春雨 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 タコライス コーンと野菜のスープ ぶどう	〈流しそうめん〉 おにぎりの日 なすと豚肉炒め すいか	【郷土料理の日】 ★夕顔の煮物 切干大根と ひじきのオムレツ にら玉汁 オレンジ	スパゲティ 野菜スープ
15時		牛乳 ドーナツ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 じゃこトースト	麦茶 ★ごへいもち	麦茶 おかし
kcal		481	453	517	353	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ ほうれん草みそ汁 ミニトマト	さばの塩焼き キャベツのコーン いなかな汁 オレンジ	〈完全給食〉 じゃじゃめん 鉄たっぶりサラダ すいか	夏野菜の揚げ煮 肉だんごのスープ メロン	バーベキューチキン ラタトゥユ スパゲティスープ オレンジ	〈希望保育〉
15時	麦茶 えだまめ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 メロンパン	麦茶 とうもろこし	牛乳 しょうゆだんご	
kcal	327	419	686	317	476	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	～旬の食材～ ・アジ・とうもろこし ・枝豆・オクラ・南瓜 ・なす・トマト・きゅうり ・夕顔・ピーマン ・すいか・メロン・パイン		【郷土料理】 ★夕顔の煮物 ★ごへいもち
昼食	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ えのきのみそ汁 ミニトマト	タラのマリネ ゆでかぼちゃ なすのみそ汁 オレンジ	〈誕生会〉 七夕ごはん 甘辛肉団子 温野菜・ミニトマト オクラスープ			
15時	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 みそパン	麦茶 プリンアラモード			
kcal	380	475	472			

・献立は都合により変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。

・エネルギー (kcal) は、こども園で出している昼食とおやつ合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

※ 6日(土) は、おたのしみ会のため、お弁当の日になります。

☆ 18日(木) に、流しそうめんを行います。3歳以上児は、家庭から持参しているごはんをおにぎりにして持たせてください。