

7月献立表



1日(火)
たまごふりかけごはん
まぐろ野菜カツ
八幡巻
青のりポテト
チンゲン菜のおひたし
りんご缶
350kcal/9.1g

2日(水)
白飯
そばろあん肉じゃが
かにシューマイ
にんじんさつまちゃん
みかん缶
338kcal/9.5g

3日(木)
おかかおにぎり
甘辛唐揚げ
じゃがペーパーバーグ
花がんも煮
小松菜のごま和え
パイン缶
359kcal/11.9g

4日(金)
ピラフ
ポテトチキンロール
オムレツ
ちくわの
チーズ磯辺揚げ
ブロッコリーのサラダ
洋なし缶
370kcal/10.5g

7日(月)★セタメニュー★
そばろごはん
サーモンフライ
星型しんじょ
中華肉だんご
おくらのおかか和え
セタデザート(ゼリー)
410kcal/13.3g

8日(火)
青菜ふりかけごはん
鶏のみそ焼き
メンチカツ
ごぼう煮
はるさめサラダ
みかん缶
347kcal/11.8g

9日(水)
カレーライス
チキンリング
豆腐ステーキ
ブロッコリー
パイン缶
432kcal/11.1g

10日(木)
八穀ごはん
さばのみりん漬焼き
のり塩チキンカツ
さつまいもの甘煮
ひじき煮
りんご缶
401kcal/13.8g

11日(金)
野菜ふりかけごはん
肉詰めれんこんフライ
豆腐ハンバーグ
ウインナー
ほうれん草のおひたし
黄桃缶
385kcal/10.7g

14日(月)
たまごデニッシュ
やきそば
ヒレカツ
トマトソースハンバーグ
小松菜のソー
みかん缶
358kcal/11.0g

15日(火)
昆布おにぎり
肉じゃがコロッケ
ミニ四角たまご焼き
切干大根
ペペロンチーノ風
キャベツボール
パイン缶
346kcal/9.7g

16日(水)
炊き込みご飯
鶏の唐揚げ
豆腐のふわふわ寄せ
さといも煮
いんげんのごま和え
りんご缶
383kcal/10.6g

17日(木)
鮭ごはん
ハムカツ
ハンバーグ
高野豆腐煮
ほうれん草のおひたし
黄桃缶
366kcal/10.1g

18日(金)
ゆかりふりかけごはん
えびカツ
チキンチャップ
たまごロール
チンゲン菜のナムル
はちみつレモンゼリー
346kcal/12.4g

21日(月)
【海の日】



22日(火)
枝豆とコーンのごはん
煮込みハンバーグ
ポイル野菜
チキンナゲット
りんご缶
429kcal/12.1g

23日(水)
かつおふりかけごはん
さばのみそ焼き
チキンカツ
ミートボール
カレー風味
小松菜のおひたし
黄桃缶
404kcal/16.0g

24日(木)
マカロニポリタン
さつまいもコロッケ
チーズオムレツ
たこちゃんウインナー
ブロッコリーのサラダ
みかん缶
322kcal/10.3g

25日(金)
のり弁
甘辛唐揚げ
マヨコーンさつま
サイコロ厚揚げ煮
ほうれん草おかか和え
パイン缶
379kcal/11.5g

28日(月)
ごぼうわかめごはん
いかと彩り野菜カツ
つくね串
コンソメポテト
チンゲン菜の和え物
りんご缶
350kcal/9.0g

29日(火)
黒糖パン
トマトスパゲッティ
スティックチキン
干草たまご焼き
ほうれん草のソー
ピピチーズ
337kcal/11.6g

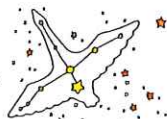
30日(水)
白飯
豚肉の生姜煮
ちくわの
チーズ磯辺揚げ
カレー風味ポテサラ
みかん缶
418kcal/11.5g

31日(木)
ごまふりかけごはん
春巻き
鶏の照り焼き
シューマイ
いんげんのおかか和え
パイン缶
362kcal/12.6g



通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。
甘い飲み物とりすぎ注意

★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。



今日のランチは何かな??
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています!
のぞいてみてください◎

