

## ★ 7月 献立 ★

				令和04年07月01日(金)	令和04年07月02日(土)	
朝おやつ				ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳	
昼		エネルギー 472kcal たんぱく質 15.5g 鉄 1.7mg カルシウム 274mg		ご飯 プルコギ キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(わかい・わか)	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のナムル 味噌汁(わか・祥)	
昼おやつ				ふうस्क 牛乳	いもち 牛乳	
令和04年07月04日(月)		令和04年07月05日(火)	令和04年07月06日(水)	令和04年07月07日(木)	令和04年07月08日(金)	令和04年07月09日(土)
朝おやつ	ビスコ 牛乳	白い風船 牛乳	星たべよ 牛乳	マリービスケット 牛乳	ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳
昼	菜飯 さわらの蒲焼き風 さつま揚げの煮物 味噌汁(わか・とり)	ご飯 かじきの竜田揚げ ゴマ酢和え すまし汁(わか・わか)	焼きそば じゃがバター とうもろこし とうがんスープ	★七タメニュー★ ☆七夕ちらし寿司 ハンバーグ そうめんスープ	ピピンパ丼 和風マカロニサラダ わかめスープ	ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(わか・わか)
昼おやつ	大学芋 牛乳	おいなりさん 牛乳	クレープ りんごジュース	ゼリー せんべい(星たべよ)	アメリカンドック 牛乳	パナナスコーン 牛乳
令和04年07月11日(月)		令和04年07月12日(火)	令和04年07月13日(水)	令和04年07月14日(木)	令和04年07月15日(金)	令和04年07月16日(土)
朝おやつ	豆乳ウエハース 牛乳	白い風船 牛乳	星たべよ 牛乳	マリービスケット 牛乳	ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳
昼	わかめご飯 ぶりの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁(わか・わか)	かきあげうどん ☆豆腐チャンプル メロン	ご飯 みそチキンカツ ☆デリサラダ 味噌汁(わか・祥)	☆炒り豆腐 もやしのじゃこ和え すまし汁(わか・わか)	ご飯 プルコギ キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(わか・わか)	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のナムル 味噌汁(わか・祥)
昼おやつ	りんごのケーキ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	☆マヨコーントースト 牛乳	白ゴマクッキー 牛乳	ふうस्क 牛乳	いもち 牛乳
令和04年07月18日(月)		令和04年07月19日(火)	令和04年07月20日(水)	令和04年07月21日(木)	令和04年07月22日(金)	令和04年07月23日(土)
朝おやつ		白い風船 牛乳	星たべよ 牛乳	マリービスケット 牛乳	ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳
昼	海の日	夏野菜カレー 和風マカロニサラダ とうがんスープ	ご飯(おかかふりかけ) 冷しゃぶ ソースチャブチェ 味噌汁(わか・祥)	ご飯 ハンバーグ ゴマ酢和え そうめんスープ	菜飯 さわらの蒲焼き風 さつま揚げの煮物 味噌汁(わか・とり)	ご飯 厚揚げの五目炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁(わか・わか)
昼おやつ		大学芋 牛乳	おいなりさん 牛乳	パインゼリー ルヴァン	やきそば 牛乳	パナナスコーン 牛乳
令和04年07月25日(月)		令和04年07月26日(火)	令和04年07月27日(水)	令和04年07月28日(木)	令和04年07月29日(金)	令和04年07月30日(土)
朝おやつ	豆乳ウエハース 牛乳	白い風船 牛乳	星たべよ 牛乳	マリービスケット 牛乳	ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳
昼	わかめご飯 ぶりの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁(わか・わか)	★誕生日会★ ☆白身フライサンド ☆温野菜サラダ ミネストローネ	ご飯 みそチキンカツ ☆デリサラダ 味噌汁(わか・祥)	☆炒り豆腐 もやしのじゃこ和え すまし汁(わか・わか)	ご飯 プルコギ キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(わか・わか)	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のナムル 味噌汁(わか・祥)
昼おやつ	りんごのケーキ 牛乳	ツナおにぎり ショア	☆マヨコーントースト 牛乳	白ゴマクッキー 牛乳	ふうस्क 牛乳	いもち 牛乳

☆は卵使用献立