令和5年　7月　献　立　表

えるむの森認定こども園

花組

6月30日発行

月	火	水	木	金	土
					1　ジャージャー麺 麦茶 バナナ ベルギーワッフル 牛乳
3　チキンカレー 白菜スープ ひじきの和風サラダ オレンジ ヨーグルトケーキ 牛乳	4　冷やし中華 厚揚げステーキ 牛乳 バナナ 昆布と枝豆おにぎり 麦茶	5　ツナごはん 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとりんごのサラダ パイン フルーツポンチ 牛乳	6　ごはん 清汁 さばの味噌煮 ほうれん草納豆和え キウイ マーラーカオ 牛乳	7　黒コッペパン 人参のポタージュ 大豆ハンバーグ ポテトサラダ すいか 冷やしそうめん 牛乳	8　スパゲティナポリタン 牛乳 バナナ おかかおにぎり 麦茶
10　ごはん わかめのスープ 八宝菜 春雨サラダ オレンジ おからケーキ 牛乳	11　ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 がんもと南瓜の含め煮 りんご ぶどうゼリー 牛乳	12　ビビンバ丼 味噌汁 切干大根サラダ キウイ 黒ごまクッキー 牛乳	13　ごはん さつま汁 高野豆腐のふわふわ煮 ツナとインゲンの和え物 パイン スイートパンプキン 牛乳	14　ごはん けんちん汁 たらの野菜あんかけ 小松菜のごま和え オレンジ ココアちんすこう 牛乳	15　焼きそば 麦茶 バナナ パンケーキ 牛乳
17 海の日	18　ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ キウイ チーズトースト 牛乳	19　ミルクボール ミルクスープ イタリアンオムレツ マカロニサラダ バナナ 冷麦 麦茶	20　ごはん 味噌汁 ほっけのゴマ味噌焼き 炒め納豆 パイン ミルクもち 牛乳	21　ごはん ひじきの味噌汁 豆腐のサクサクフライ ほうれん草の和え物 オレンジ マーブルケーキ 牛乳	22　ミートスパゲティー 牛乳 バナナ 青菜おにぎり 麦茶
24　ごはん 中華スープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ キウイ アイスクリーム	25　ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト パイン 小魚とクラッカー 牛乳	26　三色丼 味噌汁 きんぴらごぼう バナナ いちごみるくパン 牛乳	27　ふりかけごはん コーン入り中華スープ チキンチャップ マセドアンサラダ りんご きなこマカロニ 牛乳	28　ごはん 味噌汁 かれいの唐揚 白菜ののり和え オレンジ りんごマフィン 牛乳	29　冷やしたぬきうどん 麦茶 バナナ 黒蜜蒸しパン 牛乳
31　ごはん 味噌汁 肉豆腐 小松菜のなめ茸和え オレンジ おからチョコブラウニー 牛乳	7月7日　　七夕				

(3才未満児)エネルギー　473　kcal　　たんぱく質　18.4　g
(　以上児　)エネルギー　528　kcal　　たんぱく質　21.5　g

※都合により献立を変更させていただくことがありますのでご了承下さい。何かご心配、お気づきの点などございましたら、お知らせ下さい。