

日	曜 日	献立名			エネルギー	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど		たんぱく質	
7	月	始業式(ご進級おめでとうございます🌸)				☆ <u>入学・進級お祝い献立</u> (9日) 入学・進級のお祝いとして、赤飯と紅白のなるとが入ったすまし汁を作ります。 ☆ <u>チキンカレーライス</u> (11日) 手作りのルーや 飴色玉ねぎなどを加えてじっくりと煮込み、コクのあるカレーライスを作ります。 ☆ <u>たけのご飯</u> (16日) 旬の新たけのこを使って、ご飯を作ります。 ☆ <u>キャベツメンチカツ</u> (23日) 柔らかく色鮮やかな春キャベツをたっぷり使って、メンチカツを作ります。 ☆ <u>草団子</u> (25日) よもぎを生地に混ぜた春らしい若草色のお団子を作ります。 ☆ <u>春野菜のシチュー</u> (28日) 新じゃがいもや 新玉ねぎ、春キャベツ、グリーンピースなどの春野菜が入ったシチューを作ります。
8	火	入学式(ご入学おめでとうございます🌸)				
9	水	赤飯	鶏のから揚げ 野菜のおかか和え すまし汁	○	786kcal 29.7g	
10	木	豚丼	みそ汁 果物	○	822kcal 39.5g	
11	金	チキンカレーライス	コーンサラダ 果物	○	805kcal 23.5g	
14	月	わかめご飯	ししゃものごま味噌かけ おひたし 春野菜の炊き合わせ	○	748kcal 31.8g	
15	火	スパゲッティー ミートソース	ポテトのフレンチサラダ 果物	○	759kcal 33.9g	
16	水	たけのご飯	ぎせい豆腐あんかけ ごま和え 果物	○	752kcal 28.4g	
17	木	フィッシュサンド	ひよこ豆と野菜のスープ 果物	○	753kcal 38.1g	
18	金	麻婆丼	ナムル 果物	○	771kcal 30.9g	
21	月	塩焼きそば	大豆とじゃこのサラダ 牛乳寒天	○	747kcal 36.0g	
22	火	五目チャーハン	汁ビーフン 果物	○	768kcal 29.0g	
23	水	ご飯	キャベツメンチカツ 大根サラダ みそ汁	○	904kcal 32.7g	
24	木	ミルクパン	ポテトグラタン グリーンサラダ	○	841kcal 34.8g	
25	金	鶏そぼろご飯	具たくさんみそ汁 草団子	○	776kcal 27.7g	
28	月	レモントースト	春野菜のシチュー カリカリパンのサラダ	○	748kcal 29.1g	
29	火	昭和の日				
30	水	ご飯	さばの香味焼き キャベツのごまドレッシングかけ かき玉汁	○	832kcal 32.9g	

【月平均栄養価】エネルギー:787kcal たんぱく質:31.9g 脂質:25.5g 食塩相当量:3.1g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。