

日	曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	木	お菓子牛乳	うどん	冷やしうどん ソーゼージとコーンのかき揚げ ごま味噌ブロッコリー バナナ	♥ツナおにぎり	489	15.7	15.0	2.3
2	金	お菓子牛乳	ごはん	チキンチャドリ わかめの梅ドレッシング 玉子スープ 一口ゼリー	煎餅 ビスケット牛乳	487	18.4	13.3	2.0
5	月	お菓子牛乳	ごはん	ぎせい豆腐 長芋和風サラダ みそ汁(エキ・玉ねぎ・小松菜) 一口ゼリー	♥豆腐ドーナツ ジョア	493	17.9	14.3	1.5
6	火	お菓子牛乳	ごはん	白身魚サクサク揚げ マセドアンサラダ 春雨の豆乳スープ バナナ	♥カルピス みかんゼリー	483	19.0	13.2	0.9
7	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏つくねの味噌マヨ焼き 三色おひたし 豆腐のスープ	♥ボンデケーキ牛乳	500	21.7	18.4	2.2
8	木	お菓子牛乳	わかめごはん	スパニッシュオムレツ สปาゲッティーサラダ 呉汁 バナナ	♥水ようかん	486	18.0	17.3	1.6
9	金	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き 大根サラダ みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	小魚 ビスケット牛乳	500	22.0	16.8	1.8
12	月			❀ 山の日 振替休日					
13 5 16	火 く 金	お盆夏期保育中 給食室整備のため、簡易的な献立となります。							
19	月	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮 きゅうりと大根おひたし みそ汁(麩・キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	♥米粉と豆腐のブラウニー	486	16.3	15.0	1.6
20	火	お菓子牛乳	ロールパン	ピザバーグ ヨーグルトサラダ きこのスープ バナナ	♥五平餅	487	20.5	17.7	2.0
21	水	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の塩ゴットソース ほうれん草サラダ サメタンスープ	♥マシュマロサンド	488	21.6	16.8	1.7
22	木	お菓子牛乳	ごはん	鶏の酢醤油煮 インゲンとトマトのサラダ にゅうめん バナナ	♥たこ焼き風ポテト牛乳	507	19.3	18.1	2.2
23	金	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え 中華風コンスープ 一口ゼリー	小魚 ビスケット牛乳	486	23.4	17.0	1.8
26	月	お菓子牛乳	ごはん	はんぺんフライ キャベツの即席漬け みそ汁(大根・玉ねぎ・ワカメ) オレンジ	♥チーズまんじゅう	500	16.9	15.2	1.9
27	火	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 蓮根と野菜ゴマ和え 飛鳥汁 バナナ	♥コーンフレークおこし	502	18.8	15.3	1.7
28	水	お菓子牛乳	สปาゲッティー	肉みそสปาゲッティー 棒々鶏サラダ カルピスポンチ	♥おかかおにぎり	485	20.7	11.3	1.7
29	木	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサラダ ABCスープ ゼリー	♥フルーツケーキ ジョア	514	15.6	15.0	2.5
30	金	お菓子牛乳	ごはん	鶏井 ごしき和え のっぺい汁	小魚 ビスケット牛乳	492	21.8	15.8	2.1

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、キッズリーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

