

令和 3年 7月

献 立 予 定 表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食	お や つ 午後(共通)
			共 通	
1	木	ご飯	魚のピザ焼き ブロッコリー トマト メロン 中華スープ	フルーツポンチ
2	金	カレーライス	チキンとパプリカのカレー ほうれん草のしらす和え もも缶 豆腐のスープ	フレンチトースト
3	土	モーニングロールパン	スパゲティナポリタン えびフライ アスパラ コーンスープ	お菓子
5	月	ご飯	さばの味噌煮 マッシュサラダ すいか 野菜スープ	フルーツゼリー
6	火	ご飯	和風ハンバーグ 春雨の酢の物 キウイ かぼちゃの味噌汁	豆乳クレープ
7	水	にんじんご飯	タンドリーチキン ブロッコリー ミニトマト 巨峰 野菜とウィンナーのポトフ	アイスクリーム
8	木	ご飯	鮭の幽庵焼き 三色サラダ 納豆 パイナップル 卵とじスープ	とうもろこし
9	金	カレーライス	なすのキーマカレー ブロッコリーのピーナッツ和え もも缶 もやしスープ	おまんじゅう
10	土	食パン	ひじき麺 チキンナゲット ミニトマト キウイ 人参きんぴら	お菓子
12	月	にんじんご飯	落花生入り煮込み シャウエッセン みかん缶 きのことスープ	あべかわ団子
13	火	ご飯	あじのムニエル 納豆の中華和え オレンジ 豚汁	芋かりんとう
14	水	ごまご飯	蓮根の卸し揚げ団子 かぼちゃのホクホク焼き デラウェア すり身スープ	ヨーグルト
15	木	ご飯	魚のごま味噌マヨ焼き ズッキーニのサラダ メロン えのきのみそ汁	人参パンケーキ
16	金	ご飯	三色丼 枝豆 ミニトマト もも缶 豆腐のスープ	パピコアイス
17	土	モーニングロールパン	長崎ちゃんぽん エビしゅうまい ブロッコリー パイナップル トマト	お菓子
20	火	ご飯	肉じゃが トマト オレンジ 卵ときのこのスープ	米粉マカロニかりんとう
21	水	ご飯	鮭ザンギ さつま芋サラダ パイン缶 つみれ汁	丸ボーロ
24	土	食パン	仲良しうどん 煮豆 人参きんぴら シャウエッセン みかん缶	お菓子
26	月	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え キウイ 厚揚げの味噌汁	さつま芋のつき揚げ
27	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー あっさりサラダ 納豆 ミニゼリー 大根スープ	フライドポテト
28	水	にんじんご飯	すり身の海苔巻き揚げ 枝豆 ミニトマト 冬瓜のスープ	白玉ぜんざい
29	木	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 チーズキャッチ メロン そうめんスープ	スキムパンナコッタ
30	金	ご飯	牛丼 スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	紫芋蒸しパン
31	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン 大豆の煮物 焼きししゃも みかん缶	お菓子

※献立を変更する場合があります

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

