|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | １（月） | ２（火） | ３（水） | ４（木） | **５（金）** |
| 昼食 | 　　　　　　　　　ごはん韓国風焼きとり塩こんぶ和えプチトマトしめじの野菜スープ　オレンジ | 　　　　　　　　　麦ごはん魚のかば焼き風小松菜のごま和え　春雨サラダ豆腐のすまし汁バナナ | 　　　　　　　　　ごはんチンジャオロースーかみかみ和えにんじんとじゃこの炒め物キャベツスープ　オレンジ | 麦ごはん魚のアングレースちりめんサラダプチトマトビーンズスープ　バナナ | 七夕そうめんブロッコリーのカレー炒め海藻サラダえのきともやしのスープオレンジ |
| 午後 | 牛乳　星たべよ | 　　牛乳　アスパラガスビスケット　 | 牛乳　まがりせんべい | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　かっぱえびせん |
| エネルギー | ４４５Kcal | ５１４Kcal | ５１９Kcal | ６７０Kcal | ４０７Kcal |
| 日 | **８（月）** | **９（火）** | **１０（水）** | **１１（木）** | **１２（金）** |
| 昼食 | ごはんポークビーンズフレンチサラダ切干大根のナムルブロッコリースープ　キウイ | 麦ごはん魚のトマトマリネかぼちゃサラダれんこんのきんぴら野菜入りわかめスープ　バナナ | ごはん豆腐とひじきのハンバーグブロッコリーソテーオーロラサラダ細切りスープ　キウイ | 食パン白身魚の野菜ケチャップかけれんこんのごまネーズ和えプチトマト　豆腐の味噌汁バナナ | お弁当業者に発注します（ヨシオカ弁当） |
| 午後 | 牛乳　とんがりコーン | 牛乳　エントリー | 牛乳　ミレービスケット | 牛乳　ミニドーナツ | 　　　プリン |
| エネルギー | ５３３Ｋｃａｌ | ６４５Ｋｃａｌ | ４４７Kcal | ５４２Kcal | １０８Kcal |
| 日 | **1５（月）** | **１６（火）** | **１７（水）** | **１８（木）** | **１９（金）** |
| 昼食 |  | ごはん鯖の梅しょうが煮キャベツのごま酢和えしいたけとえのきの野菜スープトマト南蛮和え　バナナ | 　　　　　　　　　ごはん手作りナゲット五色和え　プチトマトアスパラガスと玉ねぎの味噌汁オレンジ | 麦ごはん鮭の西京焼きブロッコリーときのこのごま酢和えひじきサラダ鶏肉と若布のスープ　バナナ | ロールパンポパイレバー切干大根のサラダカラフルピーマン炒めトマトスープ　オレンジ |
| 午後 |  | 牛乳　ビスケット | 牛乳　あんぱんまんせんべい | 牛乳　たべっ子どうぶつ | 牛乳　こつぶっこ |
| エネルギー |  | ５１５Kcal | ４９９Kcal | ４８３Kcal | ５６８Kcal |
| 日 | **２２（月）** | **２３（火）** | **２４（水）** | **２５（木）** | **２６（金）** |
| 昼食 | ごはんキャベツと豚肉の炒め物もやしのナムルしいたけのマヨネーズ焼きコロコロスープ　オレンジ | 麦ごはん鯖の竜田揚げ小松菜と厚揚げの煮浸しプチトマトしめじの野菜スープ　バナナ | ごはんすき焼き風煮コーンともやしの酢の物しいたけとチンゲン菜のスーププチトマト オレンジ | ごはん怪獣揚げキャベツサラダもやしときゅうりのごま酢和え豆腐とえのきのすまし汁　バナナ | ごはんつくね焼きブロッコリーのツナ和え鶏肉と若布のスーププチトマト　パインアップル |
| 午後 | 牛乳　サラダ薄焼き | 牛乳　おっとっと | 牛乳　ベジたべる | 牛乳　キャラメルコーン | 牛乳　ココナッツサブレ |
| エネルギー | ４７６Kcal | ５３８Kcal | ５０２Kcal | ５5１Kcal | ４４０Kcal |
| 日 | ２９（月） | ３０（火） | ３１（水） |  |  |
| 昼食 | ごはん焼肉風青菜とひじきの酢の物キャベツのチキンスーププチトマト　パインアップル | ごはん鯖の味噌煮ブロッコリーのおかか和えプチトマトねぎ入りわかめスープ　バナナ | ごはん牛肉とごぼうの煮物 和風野菜サラダもやしと油揚げの中華和え豆腐のすまし汁　オレンジ | 　　　 |  |
| 午後 | 牛乳　ぱりんこ | 牛乳　おにぎりせんべい | 牛乳　ビスコ |  |  |
| エネルギー | ４９２Kcal | 　　　　　　　　５３７Kcal | ５２３Kcal |  |  |



児童発達支援センター伊予くじら

７月の予定献立表



海の日



