|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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



