



	月	火	水	木	金	土 7月15日	日 7月16日	
ひるごはん						お弁当	休園日	
栄養価								
	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	
ひるごはん	休園日 (海の日)	 ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ みそ汁 フルーツ (洋なし缶)	 ご飯 白糸タラの和風焼き 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ (黄桃缶)	 ご飯 肉じゃが 大根サラダ みそ汁	 ●盛岡名物 じゃじゃ麺風 ●お豆腐と夏野菜のサラダ すまし汁 フルーツ (バナナ)	お弁当	休園日	
栄養価		kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/12.7/11.3/64.4/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/13.3/8.1/62.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/14.9/10.4/59.1/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/14.4/12.1/44.3/1.4			
	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	
ひるごはん	 鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のタルタル焼き にんじゃが炒め煮 鶏汁	 ご飯 高野豆腐のクリーム焼き 大根のツナサラダ みそ汁	 ビビンバ風 白菜とトマトのナムル 中華スープ フルーツ (バナナ)	 ご飯 助宗タラのねぎ塩だれ キャベツと豚肉の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	 鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのさっぱり炒め お豆腐の彩サラダ みそ汁	お弁当	休園日	
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/16.0/13.2/56.8/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/16.2/12.1/53.8/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/11.2/12.1/54.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/16.1/9.9/57.0/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/15.7/15.3/51.1/1.1			
	7月31日	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
ひるごはん	 ひじきご飯 鶏ささみとなすのごまだれ炒め 野菜の玉子とじ煮 みそ汁							
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/19.8/11.2/53.2/1.1							

※都合により、おやつに付いている果物がお昼に提供となる場合と子ども達が食べやすいものへ献立を変更する場合がございます。変更した場合は連絡帳に記入しますので、ご確認ください。