

7月(第3週目)の給食

7月13日(月)

麦ごはん
麻婆ナス
棒棒鶏
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・鶏ささみ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える
茄子・長葱・人参・生姜
にんにく・きゅうり・白ごま



7月14日(火)

ミニミニ誕生会

鯛ごはん
鶏肉の竜田揚げ
野菜のおひたし
アシドミルク

- 血や肉をつくる
鯛・鶏肉・アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
生姜・葱・キャベツ
人参・ほうれん草



7月15日(水)

白ごはん
筑前煮
ほうれん草のごま和え
りんごジュース
いりこ

- 血や肉をつくる
鶏肉・いりこ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・里芋
- 体の調子を整える
蓮根・人参・牛蒡・干し椎茸
こんにゃく・ほうれん草
白ごま・りんごジュース



7月16日(木)

カレーピラフ
白身魚のフリッター
フレンチベーコンサラダ
オレンジジュース

- 血や肉をつくる
メルルーサ・卵・ベーコン
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
玉葱・人参・グリーンピース
パセリ・キャベツ・ブロッコリー
オレンジジュース



7月17日(金)

ツナとしめじの和風スパゲッティ
野菜の味噌マヨサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
ツナ・ハム・牛乳
- 熱や力の素になる
スパゲッティ
- 体の調子を整える
しめじ・長葱・青しそ・梅干し
キャベツ・人参・白ごま
ブロッコリー

