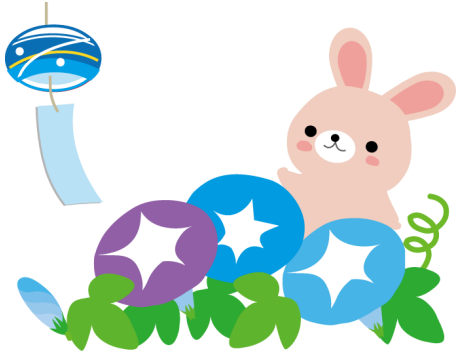


さくっと応援ごはん



こんだてひょう



日付	主食	主菜	副菜	汁物	その他	アレルギー表示	栄養価
7月1日（水）	ごはん	さばの生姜煮	塩昆布和え	みそ汁	オレンジ	さば、大豆、オレンジ	エネルギー：564kcal 塩分：2.2g
7月3日（金）	ごはん	コロッケ 野菜しゅうまい	中華和え	みそ汁	りんご	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉、 豚肉、りんご	エネルギー：651kcal 塩分：2.8g
7月8日（水）	ごはん	星形ハンバーグ オムレツ	おくらのごま和え	夏野菜スープ	キウイフルーツ	乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 キウイフルーツ	エネルギー：548kcal 塩分：1.9g
7月10日（金）	ごはん	きんぴら肉団子	コーンサラダ	餃子スープ	オレンジ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 りんご、オレンジ	エネルギー：547kcal 塩分：1.9g
7月15日（水）	ごはん	お魚ハンバーグ ベーコン巻きエッグ	海藻サラダ	ころころ野菜スープ	りんご	大豆、卵、小麦、豚肉、りんご	エネルギー：592kcal 塩分：2.1g
7月17日（金）	ごはん	さばのみぞれ煮	糸寒天と野菜のすりごま和え	みそ汁	キウイフルーツ	さば、大豆、ごま、キウイフルーツ	エネルギー：529kcal 塩分：2.1g
7月22日（水）	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	じゃがいものきんぴら	みそ汁	オレンジ	卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 オレンジ	エネルギー：592kcal 塩分：2.8g
7月24日（金）	ごはん	チキンカツ 豆腐しゅうまい	切り干し大根のサラダ	みそ汁	りんご	鶏肉、大豆、小麦、乳、卵、りんご	エネルギー：674kcal 塩分：2.7g
7月29日（水）	ごはん	さわらの味噌マヨネーズ焼き	おかか和え	すまし汁	キウイフルーツ	卵、キウイフルーツ	エネルギー：549kcal 塩分：2.7g
7月31日（金）	ごはん	カニクリームコロッケ ほうれんそう入り卵焼き	フレンチサラダ	コンソメスープ	オレンジ	乳、小麦、えび、かに、卵、大豆、 豚肉、ゼラチン、オレンジ	エネルギー：649kcal 塩分：2.6g

毎月19日は
食育の日

※しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるアレルギーについては表示しておりません。詳細を知りたい方は下記まで問合せください。

【問合せ先】 こども・子育て支援拠点施設 こども家庭支援課 こども家庭事業係 TEL 77-7492

