

まりふオリジナルランチメニュー



7月

「Well-being」の食育を目指して

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|------------------------------------|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 献立 | 鶏かつ丼 ほうれん草のスープ もやしのナムル | ご飯 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐のはさみ煮 小松菜の煮びたし |  おべんとう | かき玉うどん 五目炊き込みご飯 トマト | とうもろこしご飯 和風ポトフ 鯖味噌マヨネーズ 焼き オレンジ |
| エネルギー タンパク質 | 322kcal 12.8 グラム | 302kcal 12.3 グラム | | 305kcal 11.3 グラム | 304kcal 10.0 グラム |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 献立 | わかめご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌汁 ゼリー | ひき肉となすの カレー スイカ |  おべんとう | 冷やしうどん 鮭おにぎり ほうれん草 アメリカンドッグ | ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ささ身と胡瓜の ごま和え |
| エネルギー タンパク質 | 276kcal 12.4 グラム | 449kcal 10.3 グラム | | 357Kcal 11.5 グラム | 370kcal 18.0 グラム |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 献立 | 海の日 | 人参ご飯 ほうれん草と しめじのスープ 鯖照り焼き ポテトサラダ |  おべんとう |  おべんとう | 午前保育 |
| エネルギー タンパク質 | | 281kcal 10.2 グラム | | | |

☆まりふランチ 7月の旬の食材☆
ほうれん草・きゅうり・じゃがいも・なす

食育ボード

ここには、まりふランチの材料が置いてあります。子どもたちが直に、手で取って、におったり触ったりすることができます☆



どんな食材が置いてあるかな??
見に来てみてね!

