

# 7月のごはん

日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海産	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑨おやつ	
1 土	親子うどん 果物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	ワカメ	人参 葱	玉葱 干椎茸	うどん類	醤油 砂糖	せんべい 牛乳	菓子	菓子
3 月	チーズオムレツ ほうれん草の白和え 果物	卵 合挽肉 豆腐	チーズ ひじき	人参 ニラ 人参 ほうれん草	玉葱	じゃが芋 コンニャク	ケチャップ 塩コショウ 味噌 醤油 砂糖 ゴマ	バナナ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 BP レーズン 黒砂糖 卵
4 火	夏野菜スープ ヨーグルト 切干大根サラダ	豚肉 竹輪		トマト オクラ 南瓜 人参 青しそ	玉葱 胡瓜 切干大根	春雨	塩コショウ 鶏がらスープの素 ドレッシング	せんべい 牛乳	ココアクリームサンド 牛乳	食パン 砂糖 牛乳 コーンスターチ ココア
5 水	魚のカラフル焼き 果物 カミカミきんぴら	魚 さきいか		ピーマン赤黄緑 人参 インゲン	玉葱 ごぼう		マヨネーズ 酢 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ油	リンゴ 牛乳	梅しそおにぎり 牛乳	米 梅干し 青しそ チリメン
6 木	厚揚げとナスの味噌炒め 果物 トマトと胡瓜のスタミナ漬け	厚揚げ 豚肉		人参 ピーマン トマト 青しそ	玉葱 ナス 生姜 胡瓜 ニンニク	片栗粉	醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖 酢	バナナ 牛乳	チーズスコーン 牛乳	小麦粉 卵 チーズ バター 砂糖 BP
7 金 <b>七夕メニュー</b>								ビスケット 牛乳	七夕ゼリー	
8 土	ミックスサンド ミルクスープ 果物	卵 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 レタス 胡瓜 玉葱 コーン	食パン じゃが芋	マヨネーズ 塩コショウ コンソメ 塩コショウ	せんべい 牛乳	菓子	菓子
10 月	かに玉あんかけ 果物 キャベツとわかめのぬた和え	カニカマ 鶏ミンチ 卵 かまぼこ	ワカメ	人参 葱 人参	玉葱 生姜 キャベツ	片栗粉	醤油 砂糖 みりん 塩コショウ 醤油 砂糖 味噌 酢 ゴマ	せんべい 牛乳	みたらし団子 牛乳	白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 みり ん 水 片栗粉
11 火	冷しゃぶサラダ ヨーグルト 厚揚げとこんにゃくの煮物	豚肉 厚揚げ		人参 ピーマン パプリカ赤黄 人参 インゲン	玉葱 胡瓜 レタス	コンニャク	ドレッシング 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	塩ちんすこう 牛乳	小麦粉 砂糖 油 塩
12 水	ウイナー入り南瓜シチュー マカロニサラダ 果物 (パンの日)	ウイナー ハム	牛乳	人参 南瓜 人参	玉葱 しめじ コーン 胡瓜	マカロニ	シチュールー マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳	びっくりゴマおこし 牛乳	コーンフレーク マッシュマロ ま がりせんべい バター
13 木	魚の西京焼き 豚肉とオクラの生炒め 果物	魚 豚肉		人参 オクラ	玉葱 コーン 生姜		味噌 砂糖 みりん 醤油 砂糖 塩コショウ	リンゴ 牛乳	枝豆入り蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 牛乳 BP 枝豆 チーズ ベーコン
14 金	レバーのピザ風炒め 果物 野菜の納豆和え	鶏レバー 鶏肉 納豆	チーズ ひじき	人参 ピーマン トマト缶 人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ ニンニク たくあん 切干大根	片栗粉	砂糖 ケチャップ ソース 醤油	ビスケット 牛乳	とうもろこし 牛乳	とうもろこし
15 土	焼きそば ワカメスープ 果物	豚肉 イカ 豆腐	ワカメ	人参 ニラ 葱	玉葱 キャベツ もやし 玉葱 干椎茸	中華麺	焼きそばソース 塩コショウ 鶏がらスープの素 醤油	せんべい 牛乳	菓子	菓子
18 火 <b>海の日メニュー</b>								リンゴ 牛乳	ゼリーボンチ	
19 水 <b>お井当日</b>								せんべい 牛乳	菓子	
20 木 <b>誕生会メニュー</b>								ビスケット 牛乳	ケーキ	
21 金	高野豆腐の卵とじ 青菜のちりめん和え 果物	卵 鶏肉 高野豆腐 チリメン 鰹節		人参 ピーマン 葱 人参 青菜	玉葱 干椎茸 えのき		醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	ナポリタン 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 グラニュー糖 レモン汁
22 土	スタミナライス コンソメスープ 果物	牛肉		人参 インゲン 人参 パセリ	玉葱 ニンニク 玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 味噌 酒 ゴマ コマ油 コンソメ 塩コショウ	リンゴ 牛乳	南瓜のカントリークッキー 牛乳	小麦粉 南瓜 バター 砂糖 卵 塩 レーズン
24 月	チャーチン 蓮根の梅和え 果物	卵 豚ミンチ		人参 葱 人参 青しそ	玉葱 きくらげ れんこん	春雨	鶏がらスープの素 醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 梅干し	リンゴ 牛乳	手作りプリン 寒茶	卵 牛乳 砂糖 バニラエッセ ンス
25 火	クラコ・マスウ ひじきのマヨ和え 果物	鶏肉 ベーコン	ひじき	人参 ピーマン トマト缶 人参	ナス 玉葱 ニンニク 生姜 胡瓜 枝豆		野菜ジュース カレールウ 醤油 砂糖 マヨネーズ だし汁	バナナ 牛乳	マラサダ風ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳 卵 絹豆 腐油 グラニュー糖
26 水	魚の南蛮漬け 切昆布の当座煮 果物	魚 油揚げ 竹輪	切昆布	人参 ピーマン 黄パプリカ 人参 インゲン	胡瓜 玉葱 干椎茸		醤油 酢 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	きな粉団子 牛乳	白玉粉 豆腐 きな粉 砂糖
27 木	鶏肉のマーマレード焼き レタス ほうれん草の海苔和え 果物	鶏肉 ツナ	焼き海苔	ほうれん草	玉葱 干椎茸 ニンニク 生姜 胡瓜 しめじ もやし	マーマレード	醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ	せんべい 牛乳	ツナたくおにぎり 牛乳	米 ツナ たくあん 醤油 砂糖
28 金	麻婆豆腐 果物 和風サラダ ししゃも	豆腐 豚ミンチ (ししゃも) カニカマ	ワカメ	人参 葱 人参	玉葱 干椎茸 ニンニク 生姜 胡瓜 しめじ もやし	片栗粉	醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	メロンパントースト 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 グラニュー糖 レモン汁
29 土	冷やし中華 果物	卵 ハム		人参 トマト 青しそ	胡瓜 もやし 干椎茸	中華麺	醤油 砂糖 酢 ゴマ油	ビスケット 牛乳	餡バターケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 こしあん バター
31 月	ロックラック レタス コーンサラダ 果物	牛肉 ハム		人参 葱 人参 小松菜	玉葱 生姜 ニンニク レタス コーン 胡瓜		醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	うそっご目玉焼き 牛乳	もも缶 カルピス セラチン 砂糖

七夕  
メニュー

海の日  
メニュー

お井  
当日

誕生会  
メニュー

気になる給食がありましたら、いつでもレシビを準備します♡  
※献立は変更になる場合があります