

7月のこんだて

曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑤おやつ	
1 火	鶏肉のコーンマヨ焼き もやしのニンニク炒め 果物	鶏肉 ウィンナー	チーズ	パセリ 人参 ニラ	コーン もやし 切干大根 ニンニク		醤油 砂糖 マヨネーズ みりん 醤油 塩コショウ	せんべい 牛乳	マカロニあべかわ カルビス	マカロニ きな粉 砂糖
2 水	魚のネギ味噌焼き ラタトゥイユ 果物	魚50 ベーコン		葱3 人参 南瓜 トマト	玉葱 ナス ニンニク		酒 味噌 みりん コンソメ 塩コショウ オリーブ油	リンゴ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	粉 バター 砂糖 卵 BP
3 木	豚肉のブルコギ風 ジャーマンポテト 果物	豚肉 ベーコン		人参 ビーマン 赤黄パプリカ 人参 パセリ	玉葱 キャベツ もやし ニンニク 玉葱	じゃが芋	醤油 砂糖 ゴマ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	クープオレンジ 麦茶	牛乳 コーンスターチ 砂糖 ヨーグルト レモン汁 みかん缶
4 金	親子焼き 果物 のり塩ナムル	卵 豚ミンチ	刻みのり	人参 ニラ 人参	玉葱 キャベツ もやし		醤油 砂糖 醤油 塩 ゴマ油	バナナ 牛乳	パンキンバイ 牛乳	南瓜 砂糖 塩 レーズン 餃子の皮 バター
5 土	チキンライス オクラのコンソメスープ 果物	鶏肉 ベーコン		人参 人参 オクラ	玉葱 グリンピース 玉葱	米	ケチャップ 塩コショウ コンソメ 塩コショウ	せんべい 牛乳	たまごパン 牛乳	卵 粉 砂糖 バター
7 月	★七タメニュー★							ビスケット 牛乳	七タゼリー 牛乳	
8 火	レバー入りチンジャオロース ひじきの酢の物 果物	レバー 牛肉 ハム	ひじき	人参 ビーマン 赤黄パプリカ 人参	菊 玉葱 生薑 ニンニク 胡瓜 コーン	片栗粉	醤油 砂糖 オイスター 醤油 砂糖 酢	バナナ 牛乳	ゴマと豆乳のケーキ 牛乳	粉 卵 砂糖 ゴマ ゴマ油 豆 乳 油 BP
9 水	魚のBBQソース ミニトマト マセドアンサラダ 果物	魚 ハム		(ミニトマト) 人参	玉葱 胡瓜 枝豆	粉 じゃが芋	醤油 砂糖 酢 塩コショウ マヨネーズ 塩コショウ	リンゴ 牛乳	ココアちゃんすこう 牛乳	粉 砂糖 油 純ココア
10 木	わかめチャンプルー 春雨のさっぱり和え 果物	豚肉 豆腐 鰾節 卵	わかめ	人参 葱 人参	玉葱 ゴーヤ 干椎茸 胡瓜	春雨	醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	サーターアランダギー カルビス	粉 BP 砂糖 卵 油
11 金	スパニッシュオムレツ 果物 キャベツと竹輪のセサミソース	卵 ウィンナー 竹輪	チーズ	人参 ビーマン トマト 人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	じゃが芋	ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 練りごま	バナナ 牛乳	コーンおやき 牛乳	粉 ベーコン クリームコーン BP パセリ 油 ケチャップ
12 土	おぼろ味噌めん 果物 小松菜としめじの豆乳スープ	合挽肉 はんぺん 豆乳		人参 グリンピース 人参 小松菜 葱	玉葱 しめじ	スパゲティ 片栗粉	味噌 砂糖 ゴマ油 ゴマ コンソメ	せんべい 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩
14 月	チリコンカン ドレッシングサラダ 果物	豚ミンチ 水餃子	チーズ	人参 トマト缶 人参 小松菜	玉葱 コーン マッシュルーム ニンニク 胡瓜	じゃが芋	醤油砂糖ケチャップコンソメカレー粉ソース ドレッシング	ビスケット 牛乳	レーズン入りケーキ 牛乳	粉 卵 レーズン BP バター 砂糖 牛乳
15 火	鶏肉の味噌味噌焼き 練キャベツ ごぼうの土佐煮 果物	鶏肉 鰾節		青しそ 人参 インゲン	(キャベツ) ごぼう	糸こんにゃく	味噌 醤油 肉肉 みりん 砂糖 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 砂糖 バター 牛乳 きな粉
16 水	★お弁当日★							せんべい 牛乳	菓子 カルビス	
17 木	★誕生会メニュー★							せんべい 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	
18 金	魚のゴマ煮 ねばねば和え 果物	魚 納豆 カニカマ	ひじき	人参 オクラ	胡瓜 切干大根		醤油 砂糖 みりん練りごま 味噌 ゴマ 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	米 炊き込みワカメ
19 土	ガバオ炒めご飯 わかめスープ 果物	豚ミンチ 豆腐	わかめ	人参 ビーマン 赤黄パプリカ 葱	玉葱 しめじ ニンニク 玉葱10	米	醤油 砂糖 オイスター 酒 カレー粉 鶏がらスープの素 塩コショウ 醤油	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
22 火	★海の日メニュー★							せんべい 牛乳	可愛いおやつ考え中〜♪ (カルビス)	
23 水	夏野菜入り卵焼き ツナと刻み昆布のきんぴら 果物	合挽肉 卵 チリメン	切昆布	人参 赤パプリカ 南瓜 人参 インゲン	玉葱 ごぼう		ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	塩クッキー 牛乳	粉 黒糖 バター 牛乳 塩
24 木	鶏なすタンドリー キャベツのレモン和え 果物	鶏肉	ヨーグルト	人参 青しそ 人参 葱	ナス ニンニク 胡瓜 キャベツ コーン		醤油 砂糖 ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 レモン汁	バナナ 牛乳	冷やし中華 牛乳	中華麺 卵 胡瓜 いりこ 醤油 砂糖 酢
25 金	麻婆豆腐 ししゃも チャイニーズトマトサラダ 果物	豚ミンチ 豆腐		人参 葱 トマト 青しそ	玉葱 干椎茸 ニンニク 生薑	片栗粉	醤油 味噌 醤油 砂糖 酢 ゴマ ゴマ油	ビスケット 牛乳	とうもろこし 牛乳	トウモロコシ
26 土	ちゃんぽん 果物	豚肉 カマボコ		人参 葱	玉葱 キャベツ もやし 生椎茸	画	鶏がらスープの素 塩コショウ	せんべい 牛乳	たまごパン 牛乳	卵 砂糖 粉 バター
28 月	鰾節湯 果物 スパゲティサラダ	卵 合挽肉		人参 白ネギ 人参	レタス えのき もやし 胡瓜 コーン	春雨 スパゲティ	鶏ガラ 酢 ゴマ油 ドレッシング	ビスケット 牛乳	甘納豆蓋しパン 牛乳	粉 甘納豆 砂糖 卵 バター BP
29 火	炒り卵のミートソース ほうれん草のおかか和え 果物	合挽肉 卵 鰾節		人参10 ビーマン7 パセリ1 トマト缶10 人参 ほうれん草	玉葱20 マッシュルーム8		ケチャップ8 塩コショウ 醤油	バナナ 牛乳	あん団子 牛乳	白玉粉 豆腐 あんこ
30 水	ニラ豚 南瓜のクリーム煮 果物	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ 南瓜	もやし キャベツ		醤油 オイスター 塩コショウ 醤油 砂糖 バター	リンゴ 牛乳	じゃこと梅干しのおにぎり 牛乳	米 チリメン 梅干し ゴマ のり
31 木	鮭のヨーグルト焼き 果物 切干大根の海苔ごま和え	魚 ツナ	ヨーグルト 刻みのり	人参 ほうれん草	ニンニク キャベツ 切干大根 コーン		味噌 塩コショウ 醤油 マヨネーズ すりごま	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 純ココア

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します

※献立は変更になる場合があります

七タ
メニュー

お弁当
日

誕生会

海の日
メニュー