

7月 献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
シーフードカレー もやしの酢の物 チーズ フルーツ	豚バラ焼き風 ほうれん草の和え物 なすの味噌汁 フルーツ	いが蒸し トマト しらす炒め なめこ汁 フルーツ	からあげ ブロッコリー 短冊サラダ 天の川スープ フルーツ	鮭のかつお梅焼き ほうれん草のゴマ和え マカロニサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	冷やし中華 ジャーマンポテト しそ昆布 フルーツ
シーフード 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり もやし キャベツ わかめ ハム	豚バラ肉 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 しらす干し 人参 なす 豆腐 わかめ	ひき肉 玉ねぎ トマト しらす干し キャベツ はんぺん なめこ 豆腐 ねぎ	鶏肉 ブロッコリー 人参 きゅうり 大根 そうめん ふ 三つ葉	鮭 ほうれん草 油揚げ マカロニ きゅうり 人参 ハム 大根 小松菜 豆腐	きゅうり ハム カニカマ 卵 じゃがいも ベーコン 人参 ビーマン しそ昆布
クッキー 牛乳	パン 牛乳	蒸しケーキ 牛乳	ゼリー 牛乳	パフェ 牛乳	シュガートースト 牛乳
8	9	10	11	12	13
野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
他人丼 ピーマンの炒め物 ふのりの味噌汁 フルーツ	赤魚のカレーマヨ焼き 小松菜のなめたけ和え 焼きビーフン とろろ汁 フルーツ	トンカツ 千切りキャベツ きんぴらごぼう ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	ミートローフ 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	筑前煮 ポテトサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	スープパグティ 白菜サラダ 小女子の佃煮 フルーツ
豚肉 卵 玉ねぎ しいたけ ピーマン キャベツ ベーコン ふのり 豆腐 ねぎ	赤魚 小松菜 なめたけ えび キャベツ 人参 ビーマン とろろ昆布 豆腐 じゃがいも	豚肉 キャベツ ごぼう 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ わかめ 豆腐	ひき肉 玉ねぎ アスパラ 卵 切干大根 ツナ きゅうり キャベツ 豆腐 油揚げ	鶏肉 レンコン ごぼう 人参 じゃがいも きゅうり ハム 白菜 油揚げ 豆腐	ベーコン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 きゅうり 人参 小女子の佃煮
芋けんぴ 牛乳	パン 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	ポテサラロールパン 牛乳	おにぎり 牛乳	原宿ドッグ ジュース
15	16	17	18	19	20
	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
海の日	ウイナーシチュー 野菜炒め チーズ フルーツ	ハッシュドミートボール きゅうりのたらこ和え 麩としめじの味噌汁 フルーツ	さばの竜田揚げ トマト キャベツのソテー 豆乳の味噌汁 フルーツ	肉じゃが 小松菜とひじきのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	おにぎり えびフライ フランクフルト 煮卵 漬け物
	ウイナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 ビーマン しいたけ キャベツ チーズ	ひき肉 玉ねぎ パプリカ きゅうり たらこ 麩 しめじ 豆腐	さば トマト キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ 豆腐 しめじ 油揚げ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり レタス もやし 油揚げ 豆腐	鮭 わかめ えび フランクフルト 卵 高野豆腐 きゅうり 白菜
	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	サンドイッチ 牛乳	クリームプッセ 牛乳	おせんべい 牛乳
22	23	24	25	26	27
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
八宝菜 カニカマサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	照り焼きチキン トマト ほうれん草のソテー しじみ汁 フルーツ	うなぎと卵の炒め物 かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 フルーツ	ダコライス エビカツ ベーコンの野菜巻き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	麻婆豆腐 レンコンのゴママヨ和え 小松菜スープ フルーツ	冷やしうどん さつまいもサラダ 煮豆 フルーツ
豚肉 白菜 人参 きくらげ カニカマ レタス きゅうり 油揚げ 豆腐 わかめ	鶏肉 トマト ほうれん草 人参 ベーコン しめじ コーン しじみ 大葉	うなぎ 卵 しめじ 人参 かぼちゃ きゅうり ハム もやし 油揚げ 豆腐	ひき肉 レタス トマト えび はんぺん 人参 アスパラ きゅうり 大根 しいたけ	ひき肉 豆腐 玉ねぎ ビーマン レンコン ごぼう 人参 小松菜 えのき	鶏ささ身 ほうれん草 麩 さつまいも きゅうり ハム かまぼこ 煮豆
フルーツかん 牛乳	パン 牛乳	ピスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	ジャムマーガリンサンド 牛乳	ウイナーパイ スポン
29	30	31			
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	(午前おやつ) (献立)		
ハヤシライス イカの酢味噌和え チーズ フルーツ	エビマヨ 白和え コーンとえのきのスープ フルーツ	手羽先の塩焼き トマト きのこのソテー ほうれん草の味噌汁 フルーツ	☆ ☆ ☆		アレルギーの子に ついては代替食で 対応しています。 例. 卵→タンパク質を含む 肉や魚など 麺類→春雨やビーフン などの類似品
豚肉 じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム いか 人参 きゅうり キャベツ チーズ	えび 玉ねぎ パプリカ レタス 豆腐 ほうれん草 しめじ 人参 コーン えのき	手羽先 トマト エリンギ しめじ しいたけ ブロッコリー ほうれん草 油揚げ 豆腐	(主な食材)	ひよこ・ちゅうりっぷ たんぼぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	
アイス 牛乳	パン 牛乳	ポテトフライ 牛乳	(午後おやつ)		