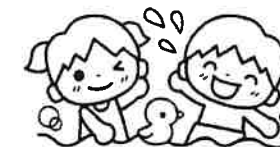


7月の献立表

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症になりやすい季節なのでこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



日	曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食になります。)	幼児主食	乳児主食
1	月	蒸し鶏	野菜サラダ	にら玉スープ	ドーナツ	鶏もも 小ねぎ レタス 胡瓜 人参 ニラ 卵 しめじ	ごはん	ごはん
2	火	塩とり天	酢の物	みそ汁	ヨーグルト	わかめ 胡瓜 人参 トマト しいこ 玉ねぎ 茄子 小ねぎ	ごはん	パン
3	水	肉ごぼう丼	浅漬け	果物	カトルカール	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 小ねぎ 胡瓜	ごはん	ごはん
4	木	ローストチキン	おかか和え	ココロスープ	苺ジャムクッキー	鶏もも キャベツ 胡瓜 人参 じゃがいも コーン	パン	パン
5	金	セタランチ			お菓子			
6	土	冷麦	果物		ココアトースト	冷麦 胡瓜 レタス 卵 トマト ササミ		ごはん
7	日							
8	月	肉詰めいなり	胡麻和え	みそ汁	トウモロコシ	油揚げ 鶏みんち 豚ミンチ 人参 しいたけ 小ねぎ しいこ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ごま	ごはん	ごはん
9	火	ガーリックチキン	伴三絲	わかめスープ	オレンジゼリー	鶏もも 春雨 胡瓜 人参 卵 わかめ 玉ねぎ ごま	パン	パン
10	水	誕生日ランチ			お菓子			
11	木	醤油ラーメン	果物		メロンパン	豚ミンチ ちゃんぽん麺 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ もやし 小ねぎ		ごはん
12	金	魚の蒲焼き	ちくわと胡瓜	のっぺい汁	ヨーグルト	白身魚 胡瓜 ちくわ トマト さといも 人参 小ねぎ しめじ	ごはん	ごはん
13	土	納豆丼	もやしスープ	果物	ラスク	豚ミンチ 人参 納豆 玉ねぎ しめじ ニラ もやし 小ねぎ 昆布 かつお節		ごはん
14	日							
15	月	海の日						
16	火	トリチリ	春雨サラダ	わかたまスープ	フルーツポンチ	鶏むね 玉ねぎ 春雨 胡瓜 人参 コーン わかめ 卵 しめじ	ごはん	ごはん
17	水	ちくわの磯辺揚げ	ひじきサラダ	みそ汁	バナナケーキ	ちくわ ひじき 胡瓜 人参 かにかま コーン 玉ねぎ	ごはん	パン
18	木	お好み焼き	果物	きのこスープ	チョコチップクッキー	豚肉 キャベツ 山芋 卵 えのき しいたけ 小ねぎ		ごはん
19	金	魚のカレー揚げ	ポテトサラダ	オニオンスープ	飲むヨーグルト	白身魚 じゃがいも 人参 胡瓜 玉ねぎ パセリ	パン	パン
20	土	焼きそば	果物		いきなり団子	麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	ごはん	ごはん
21	日							
22	月	鶏の南蛮漬け	ごちそうサラダ	みそ汁	カルピス	鶏もも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 かにかま ちくわ しいこ 豆腐 油揚げ	ごはん	ごはん
23	火	ぶっかけうどん	果物		キャラメルマフィン	ササミ うどん麺 卵 レタス 胡瓜 トマト		ごはん
24	水	豚玉丼	すまし汁	果物	蒸しパン	豚肉 玉ねぎ 人参 小ねぎ 卵 わかめ しいたけ 小ねぎ	ごはん	ごはん
25	木	ミートローフ	マカロニサラダ	コンソメスープ	シュガーパイ	鶏みんち 合びき 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 人参 ツナ コーン	ごはん	パン
26	金	白身フライ	グリーンサラダ	中華スープ	ヨーグルト	白身魚 レタス 胡瓜 オクラ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	パン	パン
27	土	冷やし中華	果物		パインケーキ	麺 レタス 胡瓜 トマト 卵 ハム		ごはん
28	日							
29	月	そばろ丼	酢の物	すまし汁	棒アイス	鶏みんち 卵 いんげん わかめ 胡瓜 トマト もやし 人参 小ねぎ	ごはん	ごはん
30	火	チキンカツ	具だくさんサラダ	みそ汁	ヨーグルト	鶏肉 レタス 胡瓜 かにかま コーン しいこ 茄子 油揚げ 小ねぎ	パン	パン
31	水	中華丼	果物		きなこクッキー	豚肉 キャベツ 人参 もやし コーン ピーマン	ごはん	ごはん

仕入状況により、献立の変更がある場合があります。