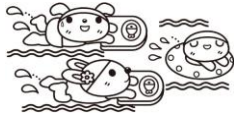


# 7月のこんだて

1日・15日(水)

とびうおのフライ  
かぼちゃのサラダ  
もやしのみそ汁  
427kcal

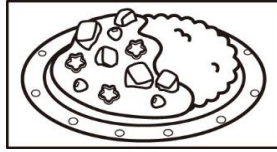
牛乳  
お菓子



2日・16日(木)

夏野菜カレー  
フルーツヨーグルト  
499kcal

牛乳  
お菓子



3日・17日(金)

海鮮チャプチェ  
わかめのサラダ  
冬瓜スープ  
309kcal  
牛乳・チョコラスク風(3日)  
ハイジのパン  
(17日)



6日(月)

鶏のつくね焼き  
小松菜の煮浸し  
とろろ昆布汁  
429kcal

牛乳  
お菓子



7日(火)

星のコロッケ  
キャベツのツナサラダ  
セタ汁  
462kcal

お茶  
セタゼリー



8日・22日(水)

なすのミートグラタン  
ちくわかスープ  
フルーツ  
441kcal

牛乳  
お菓子



9日・23日(木)

豚肉のニラ炒め  
カリコリきゅうり  
中華スープ  
426kcal

牛乳  
お菓子



10日・24日(金)

野菜たっぷりミートローフ  
グリーンサラダ  
コーンチャウダー  
502kcal  
牛乳・レアヨーグルトケーキ  
(10日)  
お茶・枝豆(24日)



13日・27日(月)

さばの梅煮  
きゅうりの酢の物  
かぼちゃのみそ汁  
397kcal

牛乳  
お菓子



14日・28日(火)

鶏肉のレモン焼き  
ジャーマンポテト  
ほうれん草のスープ  
358kcal

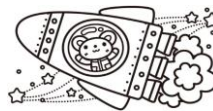
お茶・あんみつ(14日)  
ミルクわらびもち  
(28日)



21日(火)

ほっけの塩焼き  
ひじきの五目煮  
豆腐のみそ汁  
350kcal

お茶  
ゆでとうもろこし



29日(水)

キスのカレー揚げ  
コロコロサラダ  
トマト卵スープ  
405kcal

牛乳  
お菓子



30日(木)

鶏肉の治部煮  
千切りじゃが芋の香り炒め  
小松菜のすまし汁  
408kcal

牛乳  
お菓子



31日(金)

完全給食  
鮭寿司  
白身魚のフライ  
いんげんのごまあえ  
キラキラスープ  
ヤクルト 458kcal  
お茶・ヨーグルト



※16日(木)は、きりん組の

カレークッキングです。

※31日(金)は、完全給食です。

白飯はいりません。

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 とびうおのフライ かぼちゃのサラダ もやしのみそ汁	米、パン粉 油、小麦粉 マヨネーズ	とびうお、みそ 卵、ハム 油揚げ、わかめ 牛乳	かぼちゃ、きゅうり もやし、にんじん コーン	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉 牛乳、粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ トマト、にんじん なす、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、ピーマン	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 海鮮チャプチェ わかめのサラダ 冬瓜スープ	米、はるさめ ごま油	いか、鶏肉 ほたて、えび ごま、わかめ 牛乳	サニーレタス とうがん、きゅうり にんじん、しめじ いんげん、ねぎ しょうが	牛乳 チョコラスク風 (3日) ハイジのパン (17日)
6 (月)	白飯 鶏のつくね焼き 小松菜の煮浸し とろろ昆布汁	米、三温糖 パン粉、ふ、油	鶏ひき肉、高野豆腐 油揚げ、卵 みそ、ごま とろろこんぶ 牛乳	こまつな、ごぼう たまねぎ、ねぎ にんじん、しそ	牛乳 お菓子
7 (火)	白飯 星のコロッケ キャベツのツナサラダ 七タ汁	じゃがいも、米 油、そうめん パン粉、小麦粉	ツナ油漬缶、卵 豚ひき肉、牛ひき肉 かまぼこ、油揚げ 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ	お茶 七タゼリー
8 ・ 22 (水)	白飯 なすのミートグラタン ちくわかスープ フルーツ	米、小麦粉、油	牛ひき肉、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 とろけるチーズ ちくわ、わかめ 牛乳	オレンジ たまねぎ なす、トマト えのきたけ ピーマン、ねぎ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 豚肉のニラ炒め カリカリきゅうり 中華スープ	米、ごま油 砂糖、油	豚肉、ごま わかめ、牛乳	きゅうり、たまねぎ だいこん、にら にんじん、コーン しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 野菜たっぷり ミートローフ グリーンサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉 卵、ベーコン バター、牛ひき肉	たまねぎ、レタス プロッコリー きゅうり、にんじん パセリ、コーン グリーンピース	牛乳 レアヨーグルト ケーキ(10日) お茶 枝豆(24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 さばの梅煮 きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、三温糖	さわら、みそ かにかまぼこ 油揚げ、牛乳	きゅうり、かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん、ねぎ うめ干し、しょうが	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 鶏肉のレモン焼き ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油	鶏もも肉 ベーコン 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、コーン ほうれんそう にんじん、にんにく しょうが、レモン果汁 パセリ	お茶 あんみつ (14日) ミルクわらびもち (28日)
21 (火)	白飯 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	米、砂糖	ほっけ、木綿豆腐 だいず、みそ 油揚げ、ちくわ ひじき、わかめ 牛乳(乳児のみ)	しめじ、にんじん ねぎ、いんげん	お茶 ゆでとうもろこし
29 (水)	白飯 キスのカレー揚げ コロコロサラダ トマト卵スープ	米、マヨネーズ 小麦粉、油	きす、卵 ハム、ベーコン 牛乳	トマト、きゅうり コーン、たまねぎ パセリ	牛乳 お菓子
30 (木)	白飯 鶏肉の治部煮 千切りじゃが芋の 香り炒め 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも ふ、片栗粉 砂糖、油	鶏肉、ちくわ かまぼこ 牛乳	ほうれんそう こまつな、にんじん えのきたけ ピーマン	牛乳 お菓子
31 (金)	<b>完全給食</b> 鮭寿司 白身魚のフライ いんげんのごまあえ キラキラスープ ヤクルト	米、パン粉 砂糖、油 小麦粉	たら、卵 さけ、かまぼこ ごま 牛乳(乳児のみ)	きゅうり、いんげん コーン、オクラ えのきたけ にんじん	お茶 ヨーグルト