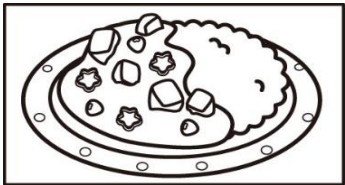


7月のこんだて

1日・15日(木)

夏野菜カレー
フルーツヨーグルト
538kcal



牛乳
お菓子

2日・16日(金)

鶏肉となすのおろし煮
もやしのねりごまあえ
ピーマン入り沢煮椀
405kcal



牛乳
バナナケーキ(2日)
お茶
ゆでとうもろこし(16日)

5日・19日(月)

みそ焼き豚丼
冬瓜のカレースープ
フルーツ
608kcal



牛乳
お菓子

6日・20日(火)

さばのさっぱり煮
オクラのあえ物
筑前煮風みそ汁
424kcal



お茶
しらし入り五平餅(6日)
牛乳
米粉マフィン(20日)

7日(水)

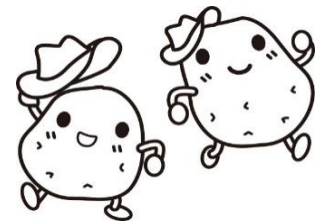
かぼちゃのカラフル揚げ
短冊サラダ
七夕汁
427kcal



牛乳
お菓子

8日・29日(木)

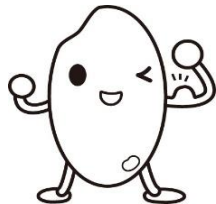
オープンコロッケ
キャベツの香り漬け
コロコロスープ
364kcal



牛乳
お菓子

9日(金)

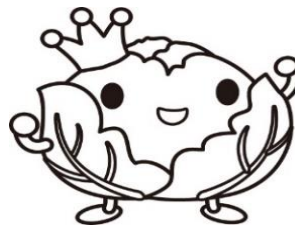
とびうおのフライ
ひじきのごまあえ
豆腐の白みそ汁
477kcal



牛乳
ずんだ蒸しパン

12日・26日(月)

牛肉のニラ焼き
コールスローサラダ
春雨ときのこのスープ
410kcal



牛乳
お菓子

13日・27日(火)

赤魚のごまみそ焼き
切干し大根の旨煮
冬瓜の五目汁
405kcal



お茶
きゅうりのおにぎり(13日)
冷やしわらびぜんざい(27日)

14日・28日(水)

コーンチキンバーグ
和風ジャーマンポテト
ほうれん草のスープ
470kcal



牛乳
お菓子

21日(水)

夏野菜の豆乳グラタン
枝豆サラダ
わかめスープ
441kcal



牛乳
お菓子

30日(金)

焼きもろこしごはん
星のコロッケ
いんげんのごまあえ
キラキラスープ
フルーツ
497kcal



お茶
ゼリー

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 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ トマト、みかん缶 バナナ、パイン缶 にんじん、ズッキーニ ピーマン、にんにく なす、もも缶 しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 鶏肉となすのおろし煮 もやしのねりごまあえ ピーマン入り沢煮椀	米、油、小麦粉 砂糖、ねりごま	鶏肉、豚肉 ハム	だいこん、たけのこ えのきたけ、にんじん ピーマン、ごぼう もやし、なす しょうが	牛乳・バナナ ケーキ(2日) お茶 ゆでとうもろこし (16日)
5 ・ 19 (月)	みそ焼き豚丼 冬瓜のカレースープ フルーツ	米、油、砂糖 ごま油	豚肉、鶏肉 みそ、油揚げ ごま	たまねぎ いんげん にんじん オレンジ とうがん、ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、こんにゃく さといも、砂糖	さば、みそ 鶏肉、かつお節	キャベツ、たけのこ にんじん、れんこん オクラ、いんげん 干ししいたけ しょうが	お茶 しらす入り五平餅 (6日) 牛乳 米粉マフィン (20日)
7 (水)	白飯 かぼちゃの カラフル揚げ 短冊サラダ 七夕汁	米、そうめん 油、片栗粉 砂糖、マヨネーズ	鶏肉、ハム 油揚げ、ごま	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、パプリカ オクラ しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 29 (木)	白飯 オープンコロッケ キャベツの香り漬け ココロスープ	米、じゃがいも パン粉、砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 バター、ごま	たまねぎ、キャベツ ミックスベジタブル にんじん、しめじ レモン	牛乳 お菓子
9 (金)	白飯 とびうおのフライ ひじきのごまあえ 豆腐の白みそ汁	米、油 天ぷら粉 パン粉、砂糖	とびうお、ハム 木綿豆腐 白みそ、豆乳 ごま、ひじき	いんげん たまねぎ にんじん コーン ねぎ	牛乳 ずんだ蒸しパン
12 ・ 26 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き コールスローサラダ 春雨ときのこのスープ	米、マヨネーズ はるさめ、油	牛肉、ハム	たまねぎ、キャベツ えのきたけ、いんげん しめじ、コーン にら、にんじん レモン、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯 赤魚のごまみそ焼き 切干し大根の旨煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油	あかうお、平天 豚肉、油揚げ みそ、ごま	しめじ、いんげん 切り干しだいこん ごぼう、ねぎ とうがん にんじん	お茶・きゅうりの おにぎり (13日) 冷やしわらび ぜんざい (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 コーンチキンバーグ 和風ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油、パン粉	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン かつお節 あおのり	たまねぎ、コーン クリームコーン缶 ほうれん草 にんじん	牛乳 お菓子
21 (水)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ わかめスープ	米、油 マカロニ 小麦粉、砂糖	豆乳、鶏肉 チーズ しらす干し わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり いんげん、オクラ コーン、にんじん えだまめ、ねぎ えのきたけ ズッキーニ	牛乳 お菓子
30 (金)	焼きもろこしごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	米、じゃがいも 油、パン粉 小麦粉、砂糖 ふ	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉、ごま	いんげん、もも缶 みかん缶、コーン たまねぎ、にんじん オクラ、えだまめ	お茶 ゼリー

- ❁ 7日は七夕の行事食です。「七夕汁」には天の川に見立てたそうめんが入っています。
- ❁ 暑い夏を乗り切るためにも、たくさんの野菜を食べたいものです。冬瓜やかぼちゃとうもろこし等の野菜に触れてみたり、皮むき体験をします。