

| 日付 | 10時 | 昼 | | 3時 |
|----------------------|---|--|--|---|
| | | 献立名 | 主な食品 | |
| 7月1日(金) 7月22日(金) | 牛乳 りんご | ごはん 焼き魚 炒めサラダ 味噌汁 | 米 / さけ 等 / ほうれん草, キャベツ, 人参 等 / 油揚げ, じゃがいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等 | 牛乳 お好み焼き |
| 7月2日(土) 7月23日(土) | 牛乳 せんべい | ピラフ 野菜スープ 甘夏みかん | 米, まぐろ, たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), ブイヨン 等 / 鶏肉, じゃがいも, 人参, キャベツ, ブイヨン 等 / 甘夏みかん(缶) | 牛乳 パンパン ぶどうゼリー |
| 7月4日(月) | 牛乳 りんご | ごはん エコふりかけ 肉じゃが 炒めなます  | 米 / さば節 等 / 牛肉, しらたき, じゃがいも, 人参, たまねぎ, グリンピース(冷), さば節 等 / 大根, 人参, 酢 等 | 牛乳 黒糖くず餅 |
| 7月5日(火) 7月21日(木) | 牛乳 りんご | ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 豆腐のスープ | 米 / 牛肉, じゃがいも, ピーマン, キャベツ, 人参, たまねぎ, ブイヨン, ウスターソース 等 / 絹豆腐(冷), たまねぎ, トマト, 葉ねぎ, ブイヨン 等 | 牛乳 ミニ冷麺  |
| 7月6日(水) 7月20日(水) | 牛乳 せんべい | ごはん マーボ茄子 春雨スープ 甘夏みかん(缶) | 米 / 豚ひき肉, 茄子, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ブイヨン, 味噌, 片栗粉 等 / はるさめ, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, ブイヨン 等 / 甘夏みかん(缶) | 牛乳 茹でとうもろこし せんべい |
| 7月8日(金) 7月19日(火) | 牛乳 デラウェア | ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁 | 米 / カラスガレイ, しょうが, だし昆布 等 / 小松菜, 人参 等 / 油揚げ, たまねぎ, はくさい, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等 | 牛乳 ひじきごはん |
| 7月9日(土) 7月30日(土) | 牛乳 りんご | 切り干し大根ごはん 豚汁 | 米, 油揚げ, 切干し大根, 人参, さば節 等 / 豚肉, さつまいも, たまねぎ, 緑豆もやし, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等 | 牛乳 レーズンパン ももゼリー |
| 7月11日(月) 7月25日(月) | 牛乳 せんべい | ハヤシライス ゆかり煮 デラウェア  | 米, 牛肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, たまねぎ, ブイヨン, トマト, ケチャップ, ウスターソース, グリンピース(冷), 上新粉, シチュー(レトルパウチ) 等 / きゅうり, ゆかり 等 / デラウェア | 牛乳 焼芋 |
| 7月12日(火) 7月26日(火) | (12日)牛乳 (12日)桃 (26日)牛乳 (26日)せんべい | ごはん 魚の味噌焼 なすとベーコンのソテー 中華スープ | 米 / すずき, 味噌 等 / ベーコン, 茄子, 小松菜, 人参 等 / 絹豆腐(冷), チンゲンツアイ, 生しいたけ, ブイヨン 等 | (12日)牛乳 (12日)ジャムサンド (26日)牛乳 (26日)桃, おかき |
| 7月13日(水) 7月27日(水) | 牛乳 せんべい | そぼろごはん 炒め煮 味噌汁 デラウェア | 米, 鶏ひき肉, しょうが, 人参, さやいんげん 等 / しらたき, 切干し大根, じゃがいも, 人参, さば節 等 / 油揚げ, 小松菜, たまねぎ, 人参, さば節, 味噌 等 / デラウェア | 牛乳 いもパン ミニゼリー  |
| 7月14日(木) 7月28日(木) | すいか | ごはん きんぴら風煮 すいかの皮のスープ | 米 / 牛肉, 干切りごぼう, 人参, ピーマン 等 / ベーコン, すいかの皮, レタス, たまねぎ, オクラ, ブイヨン 等 | コーンフレークの牛乳かけ |
| 7月15日(金) | 牛乳 りんご | ごはん 豚肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁 | 米 / 豚ヒレ肉, しょうが, 小麦粉, あおりの粉 等 / キャベツ, きゅうり, 人参, 酢 等 / 大根, たまねぎ, わかめ, さば節, 味噌 等 | 牛乳 ぶどうゼリー 米ボン菓子 |
| 7月16日(土) | 牛乳 せんべい | 炊き込みごはん 味噌汁 デラウェア  | 米, 鶏肉, 油揚げ, しらたき, 人参, しめじ, さば節 等 / さつまいも, たまねぎ, ほうれん草, さば節, 味噌 等 / デラウェア | 牛乳 アップルパン ももゼリー |
| 7月29日(金) | 牛乳 せんべい | 夏野菜のカレー 甘酢煮 甘夏みかん(缶) | 米, 牛肉, じゃがいも, かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 茄子, さやいんげん, にんにく, しょうが, カレー粉, ブイヨン, トマト, ケチャップ, ウスターソース, チャツネ, 上新粉 等 / 大根, きゅうり, わかめ, 酢 / 甘夏みかん(缶) | 牛乳 ぶどうジュレ |
| 誕生会 7月7日(木) | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のソテー 味噌汁, デラウェア | 米, ふりかけ / 鶏肉, 片栗粉 等 / ボンレスハム, ほうれん草, キャベツ, 人参 等 / 大根, たまねぎ, わかめ, さば節, 味噌 等 / デラウェア | 牛乳 カレードック  |

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.6g

*茹でとうもろこしが食べにくい場合はつぶしてスープにしています。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

