

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
7月1日(金) 7月22日(金)	味噌スープ	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)	味噌スープ	ピラフ 野菜スープ 甘夏みかん	米,まぐろ,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),パイオン 等 / 鶏肉,じゃがいも,人参,キャベツ,パイオン 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 パンパン ぶどうゼリー
7月4日(月)	味噌スープ	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,グリーンピース(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)	味噌スープ	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,パイオン,ウスターソース 等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,トマト,葉ねぎ,パイオン 等	牛乳 ミニ冷麺
7月6日(水) 7月20日(水)	味噌スープ	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,パイオン,味噌,片栗粉 等 / はるさめ,人参,緑豆もやし,ほうれん草,パイオン 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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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,パイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,グリーンピース(冷),上新粉,シチュー(トルトパウチ) 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)	味噌スープ	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,パイオン 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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	ごはん きんぴら風煮 すいかの皮のスープ	米 / 牛肉,千切りごぼう,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,パイオン 等	コーンフレークの牛乳かけ
7月15日(金)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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,パイオン,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)	味噌スープ	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 / ポンレスハム,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 598kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.5g  
\*15日の5歳児クラス(3時はゼリー・米ボン菓子の代わりにクレープがつかます。)

○献立は諸事情により、変更することがあります。

