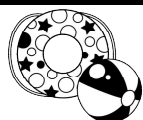


日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
7月1日(土) 7月22日(土)	牛乳 りんご	ピピンパ ワカメスープ 	米,牛肉,にら,切干し大根,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,しょうゆ 等/ 絹豆腐(冷),わかめ,たまねぎ,はくさい,ブイオン 等	牛乳 アップルパン みかんゼリー
7月3日(月) 7月24日(月)	牛乳 りんご	ごはん エコふりかけ 肉じゃが 炒めなます	米 / さば節 等/ 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),さば節 等/ 大根,人参 等	牛乳 ジャムサンド 
7月4日(火) 7月18日(火)	牛乳 りんご	ごはん 焼き魚 炒めサラダ 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 茹でとうもろこし せんべい
7月5日(水) 7月19日(水)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 豆腐のスープ 甘夏みかん	米 / 牛肉,じゃがいも,ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,ブイオン,ウスターソース 等/ 絹豆腐(冷),たまねぎ,トマト,葉ねぎ,ブイオン 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 冷し素麺 
7月6日(木) 7月20日(木)	牛乳 りんご	そばろごはん 炒め煮 味噌汁	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,茄子,さば節,味噌 等	牛乳 黒糖くず餅  
7月7日(金)	牛乳 桃	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,あおのり粉 等/ キャベツ,きゅうり,人参 等/ 大根,たまねぎ,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子
7月8日(土) 7月29日(土)	牛乳 せんべい	豚丼 味噌汁 甘夏みかん	米,豚肉,たまねぎ,人参,糸みつば,さば節 等/ 小松菜,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 パンパン ももゼリー
7月10日(月) 7月31日(月)	牛乳 桃	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,ブイオン 等	牛乳 ふかしいも おかき 
7月11日(火) 7月25日(火)	牛乳 りんご	ごはん かぼちゃの旨煮 味噌汁	米 / 鶏肉,しらたき,かぼちゃ,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),さば節 等/ 絹豆腐(冷),小松菜,えのきたけ,さば節,味噌 等	牛乳 わかめごはん
7月12日(水) 7月26日(水)	牛乳 すいか	ごはん きんぴら風煮 すいか皮のスープ	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,ブイオン 等	牛乳 レーズンパン りんごゼリー
7月14日(金) 7月28日(金)	牛乳 せんべい	ごはん マーボ茄子 春雨スープ すいか	米 / 豚ひき肉,茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイオン,味噌,片栗粉 等/ はるさめ,人参,緑豆もやし,ほうれん草,ブイオン 等/ すいか	牛乳 ぶどうジュレ 
7月15日(土)	牛乳 りんご	牛丼 味噌汁	米,牛肉,たまねぎ,人参,しらたき,ほうれん草,さば節 等/ さつまいも,たまねぎ,小松菜,さば節,味噌 等	みかんジュース いもパン りんごゼリー
7月21日(金)	牛乳 せんべい	ハヤシライス ゆかり煮 すいか	米,牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,上新粉 等 / きゅうり,ゆかり 等/ すいか	牛乳 ラスク
7月27日(木)	牛乳 せんべい	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 桃 おかき 
誕生会 7月13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,甘夏みかん	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/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 カレードック 



月平均栄養価 エネルギー 503kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g

*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。