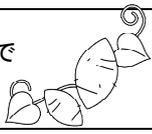


日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
7月1日(土) 7月22日(土)	味噌スープ	ピビンパ ワカメスープ 	米、牛肉、にら、切干し大根、人参、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが、しょうゆ 等 / 絹豆腐(冷)、わかめ、たまねぎ、はくさい、ブイヨン 等	牛乳 アップルパン みかんゼリー
7月3日(月) 7月24日(月)	味噌スープ	ごはん エコふりかけ 肉じゃが 炒めなます	米 / さば節 等 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、さば節 等 / 大根、人参 等	牛乳 ジャムサンド 
7月4日(火) 7月18日(火)	味噌スープ	ごはん 焼き魚 炒めサラダ 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 茹でとうもろこし せんべい
7月5日(水) 7月19日(水)	味噌スープ	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 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 冷し素麺
7月6日(木) 7月20日(木)	味噌スープ	そぼろごはん 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)	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 米ポン菓子
7月8日(土) 7月29日(土)	味噌スープ	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 パインパン ももゼリー
7月10日(月) 7月31日(月)	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、ブイヨン 等	牛乳 枝豆の塩ゆで おかき 
7月11日(火) 7月25日(火)	味噌スープ	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)	味噌スープ	ごはん きんぴら風煮 すいか皮のスープ	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、ブイヨン 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)	味噌スープ	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 / すいか	牛乳 ぶどうジュレ 
7月15日(土)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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)、ブイヨン、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)	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 桃 おかき
誕生会 7月13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、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 595kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.8g

\*7日の5歳児クラス(3時は牛乳・ゼリー・米ポン菓子の代わりにりんごジュース・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。

