

7月献立表

(旬の食材)

(オクラ・なす・ピーマンとうもろこし・桃)

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	
昼食	パン ハンバーグ(2F) ハンバーガー(1F) フライドポテト バナナ・牛乳	玄米ごはん 高野豆腐の煮物 もやしの梅和え おかずいりこ	玄米ごはん 牛肉のもろみ煮 ツナサラダ 汁物	玄米ごはん 豚の生姜焼き ひじきサラダ みそ汁	七夕そうめん ささみと大葉の かき揚げ バナナ	ひよこまつり
15時	おにぎり(だし)	牛乳 菓子	ビーフン炒め	牛乳 菓子	牛乳 ホットケーキ	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のサラダ スープ	玄米ごはん 魚のフライ きゅうりとオクラの おかか和え トマト	保育園ビビンバ もやしのナムル バナナ	玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 野菜炒め 汁物	玄米ごはん 牛肉の香味焼き 磯煮 茹でとうもろこし	わかめごはん 豚肉のごま焼き コーンサラダ
15時	牛乳 菓子	手作り水ようかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 菓子	牛乳 マーラーカオ	牛乳 菓子・果物
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
10時		牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	(海の日)	玄米ごはん 鶏肉となすの 味噌炒め キャベツのお浸し 汁物	玄米ごはん 豚肉のチーズ焼き ほうれん草の レモン酢和え バナナ	栄養満点ごはん 牛肉の甘辛煮 もやしの酢和え スープ	玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ すいか	ゆかりごはん 厚揚げの煮物 きゅうりのごま和え
15時		プリン	冷やしうどん	牛乳 菓子	ぺんぎん組 リクエストメニュー	飲むヨーグルト 菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 牛肉のねぎ焼き キャベツサラダ みそ汁	ドライカレー ハムサラダ バナナ	玄米ごはん 魚の塩麴焼き 小松菜の土佐酢和え 汁物	玄米ごはん 肉じゃが ピーマンの甘辛炒め トマト (納豆)	パン 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 牛乳・バナナ	ごはん 牛肉のソース煮 フレンチサラダ
15時	アイスクリーム	牛乳 おからマフィン	牛乳 菓子	牛乳 レモンケーキ	おにぎり(わかめ)	野菜ジュース 菓子
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース			
昼食	豚丼 白和え みそ汁	玄米ごはん 回鍋肉 中華きゅうり 汁物 (ししゃも)	玄米ごはん ミートボール ほうれん草のお浸し バナナ			
15時	牛乳 菓子	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 菓子			

- ・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・27日のししゃもはぺんぎん組・らいおん組、28日の納豆はらいおん組が食べます。
- ・パンの日について・・・こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。
- ・19日(食育の日)は、代表のクラスによるリクエストメニューの日になります。今月はぺんぎん組です。