

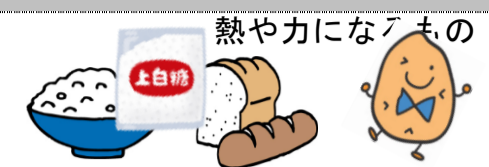


7月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力にならぬもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ ( ) 内 3歳未満児	行事予定
1	土	パン・牛乳・果物						
3	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 おかし	雪組 個人懇談 ~6日
4	火	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	牛乳 おかし	牛乳 おかし	月組 クラス参観
5	水	中華うま煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	雪組 クラス参観
6	木	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・そうめん汁	鶏肉	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・干しいたけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	牛乳 おかし	牛乳 おかし	星組 クラス参観
7	金	七夕バイキング				お茶 おかし	ジュース おかし	七夕
8	土	パン・牛乳・果物						
10	月	ポークビーンズ・ツナサラダ・ごまふりかけ・果物	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	月組 個人懇談 ~13日 身体測定
11	火	魚の塩麹漬け焼き・ポテトサラダ・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ	じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	英語であそぼう④
12	水	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・モロヘイヤ・もやし	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	牛乳 おかし	牛乳 おかし	避難訓練
13	木	鶏肉のバーベキューソース焼き・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレンジジュース・きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖・ごま・じゃがいも	牛乳 おかし	お茶 おかし	内科健診
14	金	カレー・フレンチサラダ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン	油・玉葱	牛乳 おかし	牛乳 おかし	布団持ち帰り
15	土	パン・牛乳・果物						
18	火	魚の照り焼き・かぼちゃの煮付け・みそけんちん汁	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・こねぎ	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	
19	水	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ	鶏卵・ウインナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・えのきたけ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	豆乳ココアプリン	
20	木	魚のみそ漬け焼き・三色ひたし・すまし汁	魚・みそ・豆腐・わかめ	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・えのきたけ		牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
21	金	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・豚汁・焼きのり	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	キャベツ・人参・玉ねぎ・こねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	お茶 おかし	お茶 おかし	夕涼み会(雪組)
22	土	パン・牛乳・果物						
24	月	鶏肉のオープン焼き・夏野菜のトマト煮・わかめスープ	鶏肉・ベーコン・わかめ	トマト・玉ねぎ・赤パプリカ・なす・ズッキーニ・にんにく・もやし・人参・長ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
25	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・果物	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	牛乳 おかし	ジョア 米粉きなこ蒸しパン	
26	水	拌三絲(中華風そうめん)・とうもろこし・小松菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布・かつお節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物・とうもろこし	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
27	木	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・ごまふりかけ	豚肉・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・もやし・えのきたけ	油・じゃがいも・ごま	牛乳 おかし	牛乳 ミニクワッサン	ダンス教室④
28	金	夏野菜カレー・果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・果物	油・じゃがいも	お茶 おかし	お茶 おかし	布団持ち帰り
29	土	パン・牛乳・果物						
31	月	厚揚げと冬瓜の炒め煮・春雨スープ	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・長ねぎ	油・砂糖・春雨・ごま油	お茶 おかし	果物	

※〇印三歳以上児主食いりません。