

# 献立予定表 7月

D a o p 7月の指導計画・・・夏バテしないようしっかり食べる。 A B C E

月	火	水	木	金	土	
		<b>1</b> ごはん すき焼き風煮 たまご焼き  米・豚肉・人参・玉ねぎ すきふ・豆腐・かまぼこ 糸こんにゃく・青ねぎ たまご  野菜ゼリー	<b>2</b> ごはん 春巻き バンバンジーサラダ わかめスープ  米・春巻の皮・豚ミンチ 人参・たまご・椎茸 春雨・きゅうり・鶏ささみ コーン・わかめ・もやし	<b>3</b> ごはん 鮭の塩焼き 豚汁 金時豆  米・紅鮭・豚肉・人参 大根・青ねぎ・かまぼこ ごぼう・こんにゃく・薄あげ 味噌・金時豆  バナナ	<b>4</b> 牛丼  米・牛肉・玉ねぎ かまぼこ・糸こんにゃく 青ねぎ  ヤクルト・ぱりんこ	
	<b>6</b> ベーコンピラフ 豆腐の中華スープ オレンジ  米・ベーコン・人参 玉ねぎ・コーン・青ねぎ 豆腐・チンゲン菜・椎茸 なると・鶏ガラ・オレンジ  牛乳・うの花クッキー	<b>7</b> わかめごはん 冷やし中華 たなばたゼリー  米・わかめ・中華麺 ハム・かにかま・きゅうり トマト・コーン・酢 ゼリー  ヤクルト・かつぱえびせん	<b>8</b> ごはん ポークビーンズ ブロッコリーと れんこんサラダ  米・豚肉・大豆・玉ねぎ 人参・グリンピース ケチャップ・トマト・ツナ ブロッコリー・れんこん ゴマドレッシング  ソファールヨーグルト	<b>9</b> ごはん とんかつ キャベツとじゃこ和え 小松菜の味噌汁  米・豚肉・小麦粉 パン粉・たまご・小松菜 人参・ちりめん・キャベツ 玉ねぎ・薄あげ・青ねぎ 味噌  とうもろこし	<b>10</b> きつね寿司 冬瓜汁  米・薄あげ・人参・ごま 豚肉・冬瓜・里芋 玉ねぎ・青ねぎ・かまぼ こ 味噌・酢・砂糖  牛乳・とんがりコーン	<b>11</b> 中華丼  米・豚肉・人参・白菜 玉ねぎ・なると・もやし チンゲン菜・椎茸 鶏ガラスープ  ヤクルト・ハッピーターン
	<b>13</b> 十六穀米ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物  米・十六穀米・豚肉 じゃが芋・人参・玉ねぎ かまぼこ・きゅうり・酢 ちりめん・砂糖 糸こんにゃく  りんご	<b>14</b> ごはん さわらの塩焼き 千切大根と 里芋煮  米・さわら・千切大根 人参・ちくわ・里芋 グリンピース  ヤクルト・豆乳クッキー	<b>15</b> ごはん 豚肉しょうが焼き キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁  米・豚肉・人参・玉ねぎ しょうが・キャベツ 白ごま・じゃが芋 青ねぎ・味噌・ちくわ  フルーツポンチ	<b>16</b> 昆布ごはん ちゃんぽんめん  米・昆布・ごま・豚肉 中華麺・キャベツ・人参 もやし・椎茸・玉ねぎ なると・鶏ガラ  牛乳・じゃこトースト	<b>17</b> ごはん おでん きゅうりとカニカマあえ  米・大根・人参 厚揚げ・こんにゃく レタス・きゅうり・カニカマ  りんごジュース・ぱりんこ	<b>18</b> 夏野菜カレー  米・牛肉・南瓜・なすび 人参・玉ねぎ・福神漬 カレールー・すいか  ヤクルト・ぱりんこ
<b>20</b> 三色ごはん ほうれん草の おひたし すまし汁  米・豚ミンチ・たまご 絹さや・ほうれん草 ごま・人参・豆腐 てまりふ・えのき・青ねぎ 玉ねぎ  牛乳・フライドポテト	<b>21</b> ごはん 鶏肉のたまごとじ ちくわの磯辺焼き  米・鶏肉・玉ねぎ・人参 かまぼこ・たまご・青ねぎ ちくわ・青のり  ヤクルト・いちごパン	<b>22</b> ごはん コロッケ 野菜サラダ れんこんのきんぴら  米・合びき・じゃが芋 レタス・きゅうり・コーン ツナ・トマト・人参 グリンピース・れんこん 糸こんにゃく  りんごゼリー	<b>23</b> 海の日  	<b>24</b> スポーツの日  	<b>25</b> ちゃんこうどん  うどん・豚肉・人参 椎茸・白菜・ごぼう 薄あげ・かまぼこ 青ねぎ  ヤクルト・星たべよ	
<b>27</b> ごはん とうふの中華煮 シュウマイ  米・豚肉・豆腐・人参 玉ねぎ・もやし・椎茸 チンゲン菜・かまぼこ シュウマイ・鶏ガラ  牛乳・コーンフレーク	<b>28</b> ごはん 白身魚の 竜田揚げ 冷しゃぶサラダ  米・白身魚・片栗粉 豚肉・きゅうり・人参 レタス・コーン 和風ドレッシング  ヤクルト・ミレービスケット	<b>29</b> ロールパン 肉団子の クリームシチュー フルーツサラダ  ロールパン・豚ミンチ 人参・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・シチュールー 桃・みかん・パイン  おかかおにぎり	<b>30</b> 木の葉丼 きゅうりのごま和え 味噌汁 りんご  米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・椎茸・薄あげ たまご・かまぼこ・青ねぎ わかめ・えのき・りんご  牛乳・お米スナック	<b>31</b> ごはん 鶏の蒸し焼き 南瓜サラダ トマト  米・鶏肉・青ねぎ・南瓜 玉ねぎ・ツナ・マヨネーズ トマト  ぶどうヨーグルト		

☆献立は変更する事があります。