

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
			1 十六穀米ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物	2 ハヤシライス フルーツヨーグルト 福神漬	3 肉うどん
			十六穀米・豚肉・人参 玉ねぎ・糸こんにゃく じゃが芋・絹さや・きゅうり 酢・砂糖・コーン かにかま	米・牛肉・人参・玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース・福神漬 ハヤシルウ	うどん・牛肉・うすあげ 玉ねぎ・青ねぎ・人参
			牛乳・お米スナック	野菜ジュース・ビスコ	ヤクルト・ぱりんこ
5 五目寿司 すまし汁	6 ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ	7 わかめごはん 冷やし中華 たなばたゼリー	8 ごはん 八宝菜 しゅうまい もやしスープ	9 ごはん さわらの塩焼き 根菜サラダ 味噌汁	10 ねぎ塩豚丼
米・高野豆腐・人参 うすあげ・ごぼう・れんこん たけのこ・干し椎茸 玉ねぎ・えのき・青ねぎ 酢・砂糖	ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・シチュールー キャベツ・人参・きゅうり コーン	米・わかめ・中華麺 きゅうり・かにかま・ハム コーン・トマト・ゼリー	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・たけのこ・椎茸 なると・もやし・チンゲン菜 鶏がら・わかめ・ごま油	米・さわら・れんこん・人参 大葉・ちくわ・里芋 ゴマドレ・大根・うすあげ 味噌・青ねぎ	米・豚肉・白ねぎ しめじ・玉ねぎ・人参 鶏がら
牛乳・セサミスティック	ジョア・マカロニきなこ	のむヨーグルト・クッキー	牛乳・リッツ	スポン・野菜かりんとう	ヤクルト・ハッピーターン
12 ちりめんごはん 豚汁 たまご焼き	13 ごはん すき焼き風煮 キャベツと 春雨サラダ	14 ごはん おでん 小松菜と 鶏ささみ和え	15 ごはん 肉団子と蓮根の 醤油煮 南瓜の味噌汁	16 鮭と枝豆ごはん 冷やしそうめん りんご	17 牛丼
米・ちりめん・鯉節・人参 玉ねぎ・青ねぎ・豚肉 ごぼう・大根・こんにゃく たまご・味噌	米・豚肉・白菜・椎茸 青ねぎ・かまぼこ・人参 玉ねぎ・豆腐・すきふ キャベツ・春雨・わかめ 酢・砂糖	米・大根・人参・厚揚げ ウイナー・ちくわ・人参 こんにゃく・小松菜 鶏ささみ・白ゴマ・酢 醤油	米・豚ミンチ・蓮根 人参・玉ねぎ・ちくわ ごぼう・椎茸・絹さや 南瓜・味噌・片栗粉	米・紅鮭・枝豆・素麺 干し椎茸・たまご・青ねぎ 鶏ささみ・きゅうり・トマト 素麺つゆ・りんご	米・牛肉・玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・青ねぎ
牛乳・ベジタベる	ヤクルト・豆乳クッキー	りんごゼリー	牛乳・おにぎりせんべい	りんごジュース・パン	ヤクルト・星たべよ
19 ピラフ 中華スープ パイナップル	20 ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ウイナーと ほうれん草炒め	21 ごはん コロッケ 温野菜 白菜とベーコンの スープ	22 海の日	23 スポーツの日	24 けんちんうどん
米・牛ミンチ・人参 玉ねぎ・コーン・青ねぎ 豚肉・白菜・チンゲン菜 鶏がら・パイナップル	米・豚ミンチ・冬瓜 里芋・人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン ウイナー・ほうれん草 かまぼこ	米・合いびきミンチ じゃが芋・ブロッコリー 人参・トマト・白菜 ベーコン・パセリ・コンソメ 玉ねぎ			うどん・鶏ミンチ・豆腐 ごぼう・人参・大根 椎茸・青ねぎ・ごま油 醤油
牛乳・動物ビスケット	ジョア・大学芋	ぶどうヨーグルト			ヤクルト・ぼたぼた焼き
26 木の葉丼 さつま汁 きゅうちゃん漬け	27 ごはん 筑前煮 ブロッコリーと えびのサラダ	28 山吹ごはん ミートボール わかめの味噌汁	29 梅ごはん カレーうどん たくあん きゅうり和え	30 ごはん 鶏肉と野菜の 生姜焼き 粉ふき芋 小松菜の味噌汁	31 焼肉丼
米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・椎茸・うすあげ たまご・青ねぎ・さつま芋 こんにゃく・ごぼう・味噌 きゅうり	米・豚肉・人参・ごぼう たけのこ・こんにゃく・椎茸 れんこん・じゃが芋 コーン・ブロッコリー・えび	米・野沢菜・人参 ちりめん・白ごま・たまご 合いびきミンチ・玉ねぎ ソース・青ねぎ・わかめ えのき・味噌	米・梅干し・牛肉・人参 玉ねぎ・うすあげ・うどん 青ねぎ・カレールーウ きゅうり・たくあん・ごま	米・鶏肉・人参・玉ねぎ ピーマン・生姜・じゃが芋 小松菜・大根・パセリ 味噌	米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ピーマン 焼肉のたれ
フルーツポンチ	ヤクルト・紫芋せんべい	みかんゼリー	牛乳・ふかし芋	すいか	ヤクルト・ぱりんこ

☆献立は変更する事があります。