

献立予定表 7月

7月の指導計画・・・夏バテしないようしっかり食べる。

月	火	水	木	金	土						
				1	きつね寿司 冬瓜汁	2	カレーピラフ				
				米・うすあげ・人参・酢 黒ごま・砂糖・豚肉 冬瓜・里芋・かまぼこ 玉ねぎ・青ネギ・みそ		米・牛ミンチ・人参 ピーマン・玉ねぎ コーン・カレー粉					
				りんごジュース・ライスクッキー		りんごジュース・星たべよ					
4	十六穀米ごはん カレー肉じゃが きゅうりの酢の物	5	ごはん 筑前煮 ウインナーと パプリカ炒め	6	ロールパン さつま芋シチュー レタスと わかめサラダ	7	わかめごはん 冷やし中華 たなばたゼリー	8	ごはん 豚肉の竜田揚げ ブロッコリー チンゲン菜と 卵のスープ	9	ちゃんこうどん
十六穀米・豚肉・人参 じゃがいも・玉ねぎ 糸こんにゃく・かまぼこ・きゅうり イカ・わかめ・砂糖・酢		米・豚肉・人参・ごぼう れんこん・たけのこ こんにゃく・干し椎茸 じゃが芋・ほうれん草 ウインナー・パプリカ・絹さや		ロールパン・豚肉・人参 玉ねぎ・さつま芋・しめじ ブロッコリー・シチュールウ レタス・わかめ・トマト きゅうり・ドレッシング		米・中華めん・わかめ きゅうり・かにかま・ハム トマト・コーン・酢・醤油 ゼリー		米・豚肉・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ 人参・たまご・ごま油 鶏ガラ・ハム・醤油 片栗粉・油		うどん・豚肉・人参 白菜・玉ねぎ・椎茸 うすあげ・青ネギ	
牛乳・豆乳クッキー		ヤクルト・リッツ		おにぎり		牛乳・かつぱえびせん		バナナ		りんごジュース・紫芋せんべい	
11	ピラフ 豚肉と れんこんスープ パイナップル	12	ごはん 鮭のごまみそ焼き 豚汁	13	ごはん すき焼き風煮 ちくわ天ぷら	14	ごはん 豚肉しょうが焼き しろ菜と 平天の煮物	15	ごはん おでん ほうれん草と しらす和え	16	ビビンバ丼
米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・青ネギ・れんこん 豚肉・ほうれん草 ごま油・醤油 パイナップル		米・鮭・ごま・みそ・砂糖 醤油・豚肉・大根 人参・ごぼう・こんにゃく うすあげ・青ネギ		米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・糸こんにゃく 椎茸・青ネギ・すきふ とうふ・ちくわ・油 天ぷら粉・醤油・さとう		米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・パプリカ しょうが・しろ菜・平天 さとう・醤油		米・ちくわ・人参・大根 厚揚げ・こんにゃく ほうれん草・しらす さとう・醤油		米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草・ごま オイスターソース 醤油・さとう	
牛乳・ベジたべる		ジョア・お米スナック		ファイバーヨーグルト		牛乳・ジャムパン		ヤクルト・サラダせんべい		りんごジュース・ソフトサラダ	
18	海の日	19	ごはん 高野豆腐と えびの卵とじ ミートボール	20	ハヤシライス キャベツと 蒸し鶏サラダ 福神漬	21	枝豆しらすごはん 味噌ラーメン オレンジ	22	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	23	焼きそば
		米・高野豆腐・えび 人参・玉ねぎ・椎茸 小松菜・たまご・さとう みりん・醤油 ミートボール		米・牛肉・人参・玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース・ハヤシルウ キャベツ・鶏ささみ マヨドレ・みそ		米・枝豆・しらす・豚肉 中華めん・もやし ほうれん草・キャベツ 青ネギ・鶏ガラ オレンジ		米・合びき・玉ねぎ パン粉・マヨドレ・人参 じゃが芋・コーン・ハム きゅうり・コンソメ・パセリ		中華めん・豚肉・人参 キャベツ・もやし・玉ねぎ ソース	
		ヤクルト・ふかし芋		すいか		牛乳・チキンナゲット		りんごジュース・とんがりコーン		りんごジュース・ぼたぼた焼き	
25	ごはん 冬瓜そぼろ煮 きゅうりと かにかま和え	26	夏野菜カレー ブロッコリーと えびサラダ コアコアヨーグルト	27	コーンごはん 鶏の蒸し焼き トマト・レタス ひじきの煮付け	28	ごはん コロケ 小松菜と 牛肉いり煮 とうふのみそ汁	29	ごはん さつま芋と 千切大根煮物 たまご焼き	30	中華丼
米・豚ミンチ・冬瓜 人参・玉ねぎ・かまぼこ グリーンピース・小芋 きゅうり・かにかま マヨドレ		米・牛肉・南瓜・なすび おくら・人参・玉ねぎ カレールー・ブロッコリー えび・れんこん ドレッシング		米・コーン・鶏肉 青ネギ・レタス・トマト ひじき・人参・ちくわ うすあげ・こんにゃく 絹さや		米・合びき・じゃが芋 小松菜・牛肉・人参 椎茸・さとう・醤油 豆腐・玉ねぎ・みそ てまりふ		米・豚肉・さつま芋 千切大根・人参・ちくわ さやえんどう・高野豆腐 たまご		米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・もやし チンゲン菜・えび 鶏ガラ	
牛乳・さやえんどう		ジョア・動物ビスケット		野菜ジュース・フライドポテト		牛乳・ハッピーターン		りんごゼリー		りんごジュース・ハッピーターン	

☆献立は変更する事があります。