7月 献立表

《 給食目標 》

・好き嫌いをしないで何でも食べ、夏バテを防ぎましょう

・冷たいものをとりすぎないようにしましょう

日	曜	献　立　名
1	水	肉団子　ひじきの炒め煮　夏の豚汁　オレンジ
2	木	鶏肉と野菜のトマトソース煮　むらくも汁　ゼリー
3	金	豚丼　野菜のピーナッツ和え　なめこのみそ汁　ゼリー
4	土	しゅうまい　サラダ　野菜スープ　バナナ
6	月	ほっけの塩焼き　切り干し大根の炒め煮　じゃがいもの味噌汁　ゴールドキウイ
7	火	星ポテト　短冊サラダ　星麩のスープ　七夕ゼリー
8	水	冷やしざるラーメン　棒々鶏サラダ　ゼリー　ぶどうジュース
9	木	スタミナ丼　なすの味噌汁　クリーム和え
10	金	鶏肉の唐揚げ　もやしとコーンのサラダ　麻婆豆腐　ヨーグルト
11	土	うどん汁　バナナ
13	月	ウインナー　かぼちゃのそぼろ煮　夕顔の味噌汁　オレンジ
14	火	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え　コンソメスープ　バナナ
15	水	焼きそば　焼き鳥　フランクフルト　パイン
16	木	鮭のマヨコーン焼き　根菜カレーきんぴら　麩の味噌汁　ゼリー
17	金	ササミのレモンソース　ナムル　野菜スープ　ゼリー
18	土	うどん汁　バナナ
20	月	鶏肉の塩麹焼き　野菜のごま和え　かき玉汁　バナナ
21	火	枝豆入りハンバーグ　スパサラダ　ワカメスープ　ゼリー
22	水	白身魚とイカのマリネ　五目スープ　ヨーグルト
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	ウインナー　サラダ　コンソメスープ　バナナ
27	月	赤魚の野菜カレーあんかけ　カリフラワーのおかか和え　わかめの味噌汁　ヨーグルト
28	火	やみつきチキン　ポテトサラダ　ミネストローネ風　ゼリー
29	水	誕生会
30	木	夏野菜カレー　青じそサラダ　福神漬け　牛乳　ババロア
31	金	なすのピリ辛炒め　春雨スープ　バナナ

≪お知らせ≫

今月 8日（水）、15日（水）、29日（水） の3回

うみくみさん・ほしくみさん・うさぎくみさんはご飯はいりません。