

7月の献立表

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	食品名				
					血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える		
1	水	牛乳 ビスコ	パン フルーツ 夏野菜のスープ ハムサラダ	フルーツ 牛乳	いも天	鶏肉 ハム	牛乳	パン 🍷	フルーツ 玉ねぎ、人参、なす、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり
2	木	牛乳 クラッカー	フルーツ 冷やしうどん しゅうまい 味噌マヨサラダ	フルーツ	かぼちゃクッキー	油揚げ、わかめ、卵 しゅうまい 枝豆、竹輪		うどん	フルーツ ミニトマト 大根、人参 🍷
3	金	牛乳 チーズ	吸い物 ケーキ 7月誕生月メニュー)ご飯 鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト	ケーキ	フルーチェ	鶏肉、チーズ ウインナー		米 じゃがいも	小松菜、えのき 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム 玉ねぎ、人参
4	土	牛乳 せんべい	フルーツ 高菜ピラフ 白菜とツナ煮 豆乳スープ	フルーツ	原宿ドック	卵 ツナフレーク 豆乳、ベーコン		米、ごま さつまいも	高菜 フルーツ 白菜、しめじ 玉ねぎ、人参、パセリ
5	日								
6	月	牛乳 ビスコ	みそ汁 フルーツ ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま酢和え	みそ汁 フルーツ	ふかしいも	油揚げ 鶏肉 わかめ		米 ごま	大根、ねぎ ミニトマト フルーツ キャベツ、きゅうり
7	火	牛乳 せんべい	デザート 鯛ちらし寿司 キャベツのさつと煮 そうめん汁	デザート	プリン	鯛フレーク、卵、桜でんぶ 角天		米 そうめん	絹さや キャベツ、人参 人参、オクラ
8	水	牛乳 クラッカー	フルーツ パン 白菜と肉団子のスープ ツナサラダ	フルーツ 牛乳	わかめおにぎり	肉団子	牛乳	パン	フルーツ 白菜、人参、えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり、人参
9	木	牛乳 ビスコ	フルーツ ハヤシライス ドレッシングサラダ	フルーツ	豆乳餅	牛肉 ハム		米	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
10	金	牛乳 ビスケット	吸い物 フルーツ ご飯 魚のちゃんちゃん焼き パンサンスー	フルーツ	レモンケーキ	魚 ハム、卵		米 春雨、ごま	ほうれん草、えのき キャベツ、人参、ピーマン フルーツ きゅうり
11	土	牛乳 せんべい	フルーツ 冷やし中華 揚げギョーザ お浸し	フルーツ	ドーナツ	卵、ハム ぎょうざ		中華麺	きゅうり ほうれん草、もやし、しめじ
12	日								
13	月	牛乳 ビスコ	かきたま汁 フルーツ わかめご飯 魚の塩焼き 酢味噌和え	フルーツ	ジャムサンド	わかめ 魚 かまぼこ	卵	米 🍷	玉ねぎ、ねぎ ミニトマト フルーツ キャベツ、きゅうり
14	火	牛乳 チーズ	中華スープ フルーツ ご飯 豚肉ときのこの炒め物 竹輪の磯辺揚げ	中華スープ フルーツ	麩ラスク	豚肉 竹輪、青のり	もずく	米	チンゲン菜 しめじ、えのき、干しいたけ、キャベツ、もやし フルーツ
15	水	牛乳 クラッカー	フルーツ パン ミネストローネスープ カニカマサラダ	フルーツ 牛乳	たこ焼き風ポテト	ベーコン カニカマ	牛乳 チーズ	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、きゅうり
16	木	牛乳 ビスコ	フルーツ ブルコギ丼 白菜の香り 吸い物	フルーツ	アイスクリーム	豚肉 ハム わかめ、高野豆腐		米 ごま	玉ねぎ、人参、もやし、にら、にんにく、生姜 白菜、きゅうり、しそ フルーツ ねぎ
17	金	牛乳 ビスケット	そうめん さつま揚げ フルーツ ぶっかけそうめん	フルーツ	ストロベリースコーン	ささみ、卵 白身すり身		そうめん	きゅうり、ミニトマト 玉ねぎ、ごぼう、人参 フルーツ
18	土	牛乳 せんべい	オレンジゼリー フルーツ タコライス コールスローサラダ ポタージュスープ	オレンジゼリー	クリームワッフル	合挽肉、チーズ ハム 牛乳		米 🍷	玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン パセリ
19	日								
20	月								
21	火	牛乳 せんべい	吸い物 フルーツ ご飯 鶏肉の磯部マヨ焼き 三色和え	フルーツ	ココア蒸しパン	鶏肉、青のり		米	玉ねぎ、ねぎ フルーツ にんにく、生姜、ミニトマト ほうれん草、しめじ、もやし
22	水	牛乳 チーズ	フルーツ パン 豆乳マカロニスープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳	ツナカレーおにぎり	豆乳、鶏肉 海藻ミックス、カニカマ	牛乳	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン
23	木	牛乳 かりんとう	フルーツ ジャージャー麺 磯香和え ワンタンスープ	フルーツ	フライドポテト	豚肉 のり ワンタン		中華麺	玉ねぎ、人参、竹の子、生姜、にんにく 小松菜、人参、コーン フルーツ 白菜、ねぎ
24	金	牛乳 せんべい	みそ汁 フルーツ ご飯 魚のケチャップ炒め ポテトサラダ	みそ汁 フルーツ	ヨーグルトムース	魚 ハム		米 じゃがいも	なす、ねぎ 玉ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ 人参、きゅうり フルーツ
25	土	牛乳 ビスコ	フルーツ 醤油ラーメン さつまいも甘煮 のり酢和え	フルーツ	バウムクーヘン	豚肉、卵 のり、カニカマ		中華麺 さつまいも	もやし、コーン ほうれん草、人参
26	日								
27	月	牛乳 せんべい	みそ汁 フルーツ ご飯 魚のピカタ 切干大根の煮物	みそ汁 フルーツ	ピザトースト	魚、卵、粉チーズ 角天		米	小松菜、玉ねぎ、ねぎ ブロッコリー、パセリ フルーツ 切干大根、人参、いんげん
28	火	牛乳 ビスケット	吸い物 フルーツ ご飯 寄せ豆腐のあんかけ マカロニサラダ	吸い物 フルーツ	フルーツゼリー	寄せ豆腐 ツナフレーク		米 巻き麩 マカロニ	ほうれん草、ねぎ えのき、しめじ、いんげん フルーツ ミックスベジタブル、きゅうり
29	水	牛乳 クラッカー	フルーツ パン 野菜たっぷりスープ チキンサラダ	フルーツ 牛乳	チーズおかおにぎり	鶏肉 ささみ	牛乳 大豆、いりこ	パン ごま	フルーツ キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン
30	木	牛乳 ビスコ	フルーツ カレーライス ドレッシングサラダ	フルーツ	揚げパン	合挽肉 ハム		米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
31	金	牛乳 せんべい	フルーツ マーボー丼 竹輪の磯辺揚げ 春雨スープ	フルーツ	バニラババロア	豆腐、豚肉 竹輪、青のり		米 春雨	玉ねぎ、もやし、人参、グリーンピース チンゲン菜、きくらげ、ねぎ フルーツ