

7月の献立

日	曜日	主食	昼食(フルーツ)	午後	夜間(夕食・朝食)
1	月	ごはん	生揚げの卵とじ・塩もみ野菜・みそ汁	ヨーグルト	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁
2	火	ごはん	白身魚のホイル焼き・おひたし・みそ汁	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
3	水	ごはん	南瓜と茄子の挽肉かけ・酢の物・バナナ	安倍川マカロン	梅じゃこ米・ハンバーグ・みそ汁
4	木	ロールパン	ハンバーグステーキ・野菜スープ・バナナ	やきうどん	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
5	金	七夕ソーメン	ちくわの磯辺揚げ・スイカ	おにぎり	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
6	土	パン	肉団子・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
7	日				
8	月	ごはん	夏野菜カレー・コーンサラダ	菓子	栗ごはん・芋煮・みそ汁
9	火	ごはん	鶏のから揚げ・豆腐となめこのみそ汁	ゼリー	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
10	水	ふりかけごはん	冬瓜のあんかけ・ポイルウィンナー・サラダ	豆腐	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁
11	木	ごはん	親子煮・小松菜の磯和え・バナナ	カステラ	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
12	金	ごはん	魚のフライ・ほうれん草のすまし汁・バナナ	ジャムサンド	
13	土				
14	日				
15	月	ごはん	カレーライス・バナナ	菓子	梅じゃこ米・ハンバーグ・みそ汁
16	火	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・即席漬け・オニオンスープ	ヨーグルト	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
17	水	ロールパン	ポークシチュー・おひたし・バナナ	おにぎり	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
18	木	ごはん	魚のカレーソース・青菜の卵のスープ	菓子	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
19	金	夏まつりおにぎり	鶏のから揚げ・枝豆・みそ汁・バナナ	フライドポテトジュース	栗ごはん・芋煮・みそ汁
20	土	パン	肉団子・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
21	日				
22	月	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮・豆腐と卵のスープ・バナナ	プリン	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁
23	火	じゃこごはん	茄子の鶏みそかけ・じゃが芋と青菜のスープ・バナナ	菓子	パン・チーズ・プリン・バナナ
24	水	ごはん	魚の野菜あんかけ・きゅうりの塩昆布和え・みそ汁	ジャムサンド	栗ごはん・芋煮・みそ汁
25	木	ごはん	マーボー豆腐・中華サラダ・バナナ	ロールケーキ	パン・チーズ・プリン・バナナ
26	金	ごはん	大豆磯辺煮・かき玉汁・バナナ	焼きそば	梅じゃこ米・ハンバーグ・みそ汁
27	土	パン	肉団子・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
28	日				
29	月	ごはん	夏カレー・カボチャサラダ・バナナ	ヨーグルト	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
30	火	ごはん	さけの磯辺揚げ・切干し大根和え・みそ汁	おにぎり	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
31	水	ごはん	五目炒り豆腐・ごま和え・みそ汁	ウィンナーロール	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁