

月	火	水	木	金	土
					2023.07.01
					カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
					玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.07.03	2023.07.04	2023.07.05	2023.07.06	2023.07.07	2023.07.08
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 魚とピーマンの味噌炒め かぼちゃ胡麻和え コーン納豆 よもぎ米粉クッキー ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 鮭のソテー 人参と大豆の味噌炒め 果物 きな粉ヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁 (大根・キャベツ・ごま) 鶏のカレー醤油煮 ひじきの煮物 トマト納豆 焼きおにぎり	ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのき) 大豆ことことトマト ブロッコリー醤油麹胡麻和え しらす 大学芋 玄米ぼん煎餅	鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き 果物 きらきらゼリー 焼塩せんべい	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.07.10	2023.07.11	2023.07.12	2023.07.13	2023.07.14	2023.07.15
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ わかめトマト醤油麹サラダ おくら納豆 豆乳寒天 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 魚のカレームニエル ブロッコリーと人参のごま和え しらすとよもぎの粉ふき芋 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (豆腐・あおさ) 塩麹ニラレバ 焼きなす醤油麹添え 蒸し豆じゃこ和え さつま芋のりんご煮 プルーン	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のソテー味噌ソース きゅうりと大豆塩昆布炒め トマト 柿のメープルごま絡め レーズン	梅おかかごはん 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚とアスパラの梅風味 人参胡麻サラダ しらすきゅうりポン酢 お誕生日ケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2023.07.17	2023.07.18	2023.07.19	2023.07.20	2023.07.21	2023.07.22
祝日	豚とキャベツのオスターソース煮 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 小松菜のツナ和え もずくときゅうりの酢の物 みかんヨーグルト	梅おかかごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) 魚の昆布蒸し 塩麹ポテトサラダ しらす お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁 (もずく・豆腐) 魚のゴマ味噌がけ ひじきともやしの胡麻和え 金時豆 みかん寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁 (なす・わかめ) 魚の塩麹トマトソース きんぴられんこん 大豆のカレー炒め お誕生日ケーキ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.07.24	2023.07.25	2023.07.26	2023.07.27	2023.07.28	2023.07.29
ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 高野豆腐の重ね煮 絹さやのじゃこ和え 梅おかか納豆 南部せんべい 果物	鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) 魚の煮つけ 蒸しカボチャ お誕生日ケーキ	ごはん トマトとベーコンのスープ 魚のオレンジソース ラタトゥユ 果物 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	雑穀ごはん 味噌汁 (人参・ほうれん草) ごぼうの鶏豆腐つくね ソーセージコロコロソテー トマト サラダチキン きゅうりスティック	*ピーマンの肉味噌丼 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) バンバンジー 果物 お誕生日ケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2023.07.31	<p><今月の予定></p> <p>7/14 (金) 食育の日「梅干し」…夏バテ防止に、スッパイ梅干しがパワーを発揮します!</p> <p>7/28 (金) お料理の日「*ピーマンの肉味噌丼」…今年度みんなで育てている夏野菜のピーマンをつかったお料理に挑戦します。</p>				
ごはん 味噌汁 (さつま芋・キャベツ・ごま) 魚の塩麹焼き ほうれん草おひたし キャベツ納豆 とうもろこし					

*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。