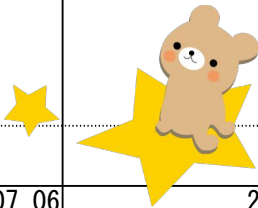


月	火	水	木	金	土
		2026. 07. 01	2026. 07. 02	2026. 07. 03	2026. 07. 04
		雑穀ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） 鶏じゃがよもぎ風味 高野豆腐のツナそぼろ 果物 みかん寒天 レーズン	ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚のソテー味噌ソース ウインナーと人参のきんぴら 梅おかか納豆 ふかし芋 牛乳	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁（さつまいも・厚揚げ・ごま） 魚と野菜塩麹蒸し 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2026. 07. 06	2026. 07. 07	2026. 07. 08	2026. 07. 09	2026. 07. 10	2026. 07. 11
ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 魚の竜田揚げ 人参胡麻サラダ 梅のり納豆 サラダチキン きゅうりスティック	鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き 果物 フルーツヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ・ごま） 魚のハーブムニエル ワカメとツナの炒め物 冷奴 抹茶のメープルごま絡め プルーン	ごはん 味噌汁（にら・えのき・ごま） 魚の塩焼き 塩麹ポテトサラダ コーン納豆 人参おからケーキ	ごはん 味噌汁（さつまいも・えのき・ごま） 麻婆茄子 おくら梅かつお節和え 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026. 07. 13	2026. 07. 14	2026. 07. 15	2026. 07. 16	2026. 07. 17	2026. 07. 18
ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 コーン納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	鶏のごま味噌煮 味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） しらすとよもぎの粉ふき芋 金時豆 きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁（かぼちゃ・人参・わかめ） 魚のカレームニエル 野菜ピクルス しらす 米粉バナナケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚とピーマンの味噌炒め ちくぜんに おくら納豆 豆乳寒天 レーズン	ぶっかけそうめん なすズッキーニ味噌炒め もずくときゅうりの酢の物 果物 醤油せんべい	ごはん ポトフ おろし人参ツナ ヨーグルト しらす 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2026. 07. 20	2026. 07. 21	2026. 07. 22	2026. 07. 23	2026. 07. 24	2026. 07. 25
休園日	ツナ大豆ごはん 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） 魚のカレームニエル きゅうりスティック梅肉添え みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁（さつまいも・えのき・ごま） 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 トマト ぶどうゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚のゴマ味噌がけ かぼちゃとツナの塩煮 モロヘイヤ納豆 ヨーグルトフルーツ寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ・わかめ） ゴーヤチャンプル 人参じゃこ炒め 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026. 07. 27	2026. 07. 28	2026. 07. 29	2026. 07. 30	2026. 07. 31	
ごはん 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 魚の醤油麹焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 南部せんべい	ごはん 味噌汁（もずく・えのき・ごま） 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 人参しりしり 果物 お誕生日ケーキ	雑穀ごはん 味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） 魚の塩麹トマトソース 人参と大豆の味噌炒め 果物 バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁（にら・えのき・ごま） 魚の塩麹焼き ピーマンツナ炒め しらす海苔納豆 米粉かぼちゃケーキ	梅おかかごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） 豆腐ハンバーグ トマトとわかめのサラダ 玄米ゴマせんべい	
<今月の予定> 7月10日（金）食育「梅干し」…すっぱい梅干しには体の不調を整えてくれる効果がいっぱい。夏バテ防止にも。 7月24日（金）お料理「ゴーヤチャンプル」…今年の栽培野菜ゴーヤをつかってクッキングします。					

