



献立表

幼児用

R7・7月

日	曜	昼食		3 時	
		主食	副食	のみもの	おやつ
1	火	雑穀ごはん	豚肉の生姜焼き・夏野菜サラダ・たまねぎのスープ	麦茶	チキンナゲット
2	水	麦ごはん	魚のピカタ・キャベツ・トマト・じゃがいものみそ汁	牛乳	さつまいもけんぴ
3	木	もちきびごはん	タンドリーチキン・キャベツしらすサラダ・とうがんスープ	牛乳	米粉クッキー
4	金	七分づきごはん	ひじきと大豆炒り煮・レバーのバーベキューソース・みそ汁	牛乳	ねったぼ
5	土		米粉のおやつ・牛乳		
7	月	わかめごはん	まーぼーなす・卵焼き・和え物・わかめスープ	麦茶	おせんべい
8	火	雑穀ごはん	鮭の野菜タルタル添え・焼にんじん・納豆和え・みそ汁	牛乳	まさご揚げ
9	水	麦ごはん	炒り豆腐・豚汁・ミニトマト・とうもろこし	麦茶	さばの炊き込みごはん
10	木	もちきびごはん	鶏肉とレバーの甘辛煮・とうもろこし・トマトサラダ・みそ汁	牛乳	おからスティック
11	金	七分づきごはん	魚の塩こうじ焼き・もやしのナムル・トマト・みそ汁	牛乳	焼きポテト
12	土		米粉のおやつ・牛乳		
14	月	わかめごはん	塩サバ・切干大根の炒め煮・焼にんじん・きのこのみそ汁	牛乳	バナナ
15	火	雑穀ごはん	ハヤシライス・ひじき納豆・ゆで卵・スープ	麦茶	ごへいもち風おやき
16	水	麦ごはん	誕生食(から揚げ・ポテトサラダ・スープ・果物)	牛乳	米粉ケーキ
17	木	もちきびごはん	豆腐ステーキ・焼かぼちゃ・レバー甘辛煮・あおさのみそ汁	牛乳	納豆焼き
18	金	七分づきごはん	ピーマンの肉詰め(レバー入り)・ポテトサラダ・スープ	牛乳	米粉ピザ
19	土		米粉のおやつ・牛乳		
21	月	海の日			
22	火	雑穀ごはん	ヘルシーミートローフ・枝豆・切干大根の和え物・スープ	牛乳	蒸しパン
23	水	麦ごはん	オランダ揚げ・チョレギサラダ・焼かぼちゃ・みそ汁	麦茶	ちりめん昆布おにぎり
24	木	もちきびごはん	鶏だんごおろし煮・いんげんごまマヨ和え・焼南瓜・みそ汁	牛乳	コンコンブル
25	金	七分づきごはん	だんご汁・納豆・野菜ちりめん和え・高菜ごはん	牛乳	きなこのぽーぽー
26	土		米粉のおやつ・牛乳		
28	月	わかめごはん	魚の西京焼き・こふきいも・小松菜納豆・すまし汁	牛乳	ほしいも
29	火	雑穀ごはん	鶏肉の甘酢漬け・野菜のマリネ・とうもろこし・みそ汁	麦茶	とりめし
30	水	麦ごはん	三色丼・夏野菜サラダ・じゃがいものみそ汁	麦茶	豆乳もちもち
31	木	もちきびごはん	カレー肉じゃが・切干大根の酢和え・みそ汁	牛乳	お好み焼き

