


令和3年7月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17・31	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	<p style="text-align: center;">お弁当の日</p>  <p style="text-align: center;">愛情たっぷりの手作り お弁当をお願いします。</p>		ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	わかめうどん	うどん 鶏肉 葱 わかめ かまぼこ 醤油 みりん 三温糖 昆布 かつお
厚揚げと豚肉の煮物	厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 こんにゃく かつお グリンピース 醤油 三温糖 みりん 酒	ちくわとさつまいもの揚げ物	ちくわ 青のり さつまいも 小麦粉 油			鶏肉のママレード焼き	鶏肉 ママレード 酒 醤油	カレイの照り焼き	カレイ 酒 みりん かつお 醤油	バナナ	
もやしのゆかり和え	もやし 小松菜 パプリカ ゆかり粉 三温糖 醤油	大豆サラダ	大豆 青梗菜 人参 醤油 酢 オリーブ 油 三温糖			夏野菜サラダ	なす 長芋 スッキーニ パプリカ 酢 油 醤油 三温糖	胡瓜	胡瓜 塩	切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ いんげん 醤油 三温糖 みりん かつお
味噌汁	南瓜 えのき オクラ かつお 味噌	すまし汁	わかめ 冬瓜 玉葱 舞茸 かつお 醤油			コンソメスープ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ コンソメ	味噌汁	しめじ 人参 玉葱 小松菜 味噌 かつお	鶏レバー	
★人参ケーキ	人参 小麦粉 卵 牛乳 バター 三温糖 ベーキングパウダー	チーズせんべい		★枝豆パン	枝豆 コーン マヨネーズ 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト 塩	すいかビスケット		★じゃがチーズ	じゃが芋 粉チーズ 塩 油	せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
5・19		6・20		21		8		9		10・24	
ごはん	米 玄米	ビビンバ丼	米 玄米 合挽肉 人参 ほうれん草 もやし ゴマ 醤油 三温糖 ゴマ油 赤味噌	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ポークカレーライス	米 玄米 豚肉 人参 エリンギ じゃが芋 なす グリンピース カレールウ 赤ワイン	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ 葱 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
牛肉のオイスター炒め	牛肉 玉葱 パプリカ キャベツ 舞茸 醤油 三温糖 中華あじ オイスターソース 酒	春雨サラダ	春雨 パプリカ 青梗菜 ツナ 醤油 三温糖 酢	鯔の南蛮漬け	鯔 片栗粉 油 人参 玉葱 ピーマン 生姜 三温糖 酢 醤油	筑前煮	鶏肉 人参 蓮根 大根 グリンピース こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	夏野菜の和え物	オクラ トマト スクッキーニ 枝豆 醤油 三温糖 酢 油	オレンジ	
南瓜サラダ	南瓜 胡瓜 ツナ 人参 醤油 マヨネーズ	わかめスープ	豆腐 わかめ しめじ 中華あじ 醤油	海藻サラダ	海藻 胡瓜 もやし 醤油 三温糖	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 人参 小松菜 塩昆布 醤油	おじゃこ			
すまし汁	おつゆ麩 玉葱 三つ葉 醤油 かつお			レタススープ	レタス 人参 玉葱 エリンギ コンソメ	赤だし	えのき もやし 葱 油揚げ かつお 赤味噌				
★クラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	★焼おにぎり	米 醤油 みりん	★オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 三温糖	★とうもろこし	とうもろこし	★ぶどうゼリー	ぶどうジュース ゼラチン 三温糖	パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

7月7日(水) ※七夕&お誕生感謝会メニュー※

- ・ちらし寿司…(米、きゅうり、人参、卵、高野豆腐、でんぷ、かつお、酢、三温糖、塩)
- ・鯖の竜田揚げ…(鯖、酒、醤油、みりん、片栗粉、油)
- ・胡瓜の和え物…(胡瓜、もやし、わかめ、パプリカ、三温糖、醤油)
- ・七夕そうめん汁…(人参、オクラ、そうめん、かつお、醤油)

おやつ

- ・フルーツポンチ…(白玉粉、桃缶、パイン缶、バナナ、寒天、食紅、三温糖)

★7月 旬の食材★

- 胡瓜 トマト
- なす 南瓜
- パプリカ スイカ

