


月曜日 10・24		火曜日 11・25		水曜日 12		木曜日 13・27		金曜日 14・28		土曜日 1・15・29		
ごはん 厚揚げチャンプル	米 玄米 厚揚げ 豚肉 人参 チンゲン菜 ピーマン ごま油 醤油 三温糖 酒	ごはん 鶏肉の 塩麹焼き	米 玄米 鶏肉 塩麹 酒	ごはん チーズハンバーグ	米 玄米 合挽肉 玉葱 人参 コンソメ とろけるチーズ パン粉 ケチャップ ウスターソース	ごはん 鱈の南蛮漬け	米 玄米 鱈 人参 玉葱 生姜 片栗粉 酢 醤油 三温糖 塩 酒 油	夏野菜 カレーライス	米 玄米 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 スッキーニ 茄子 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 ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布	
胡瓜の酢の物	胡瓜 もやし わかめ 酢 醤油 三温糖	キャベツの 和え物	キャベツ 人参 醤油 三温糖	夏野菜 ビーフン	ビーフン スッキーニ ピーマン 玉葱 人参 醤油 油	オクラの和え物	オクラ 人参 えのき 醤油 三温糖	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 塩	オレンジ		
茄子の味噌汁	茄子 えのき 人参 味噌 かつお	豆腐とトマト サラダ	木綿豆腐 トマト しそ 醤油 三温糖	コンソメスープ	キャベツ もやし 人参 コンソメ	冬瓜の味噌汁	冬瓜 わかめ 厚揚げ ねぎ 味噌 かつお					
★ 黒ごまクッキー	黒ごま 小麦粉 バター 三温糖 卵	とうもろこし		★ パインケーキ	パイン缶 卵 小麦粉 牛乳 バター 三温糖 ベーキングパウダー クッキー※1	★ 抹茶あんパン	抹茶 小豆 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	すいか		パイ		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
3・31		4・18		5・19		6・20		21		8・22		
麻婆茄子丼	米 玄米 豚ひき肉 茄子 人参 玉葱 赤味噌 醤油 三温糖 みりん 中華あじ 片栗粉 酒	ごはん カレイの ムニエル	米 玄米 カレイ 小麦粉 バター レモン汁 醤油 塩 酒	<p>*お弁当の日*</p> <p>愛情たっぷりの手作り弁当を お願いします♪</p> 		ごはん 牛肉と夏野菜炒め	米 玄米 牛肉 茄子 玉葱 スッキーニ ピーマン 醤油 三温糖 酒	ごはん 卵とじ煮	米 玄米 卵 高野豆腐 油揚げ 玉葱 ねぎ 醤油 三温糖 みりん かつお	肉うどん	うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布	
春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 黄パプリカ カニカマ 酢 醤油 三温糖 ごま油	ツナとひじきの 煮物	ツナ ひじき 人参 油揚げ グリンピース 醤油 三温糖 かつお			もやしの ゆかり和え	もやし 小松菜 パプリカ ゆかり粉	切り干し大根の おかか和え	切り干し大根 いんげん 人参 ツナ かつお節 醤油 三温糖	バナナ		
わかめスープ	豆腐 玉葱 わかめ 中華あじ	コンソメスープ	もやし じゃが芋 人参 コーン コンソメ			鶏レバー		チンゲン菜の 赤だし	チンゲン菜 人参 油揚げ 赤味噌 かつお	南瓜の味噌汁	南瓜 小松菜 人参 味噌 かつお	
★ ハムチーズ ボンデケーキ	ハム 粉チーズ 白玉粉 小麦粉 牛乳 ベーキングパウダー 油	★ 梅ごま おにぎり	米 梅干し ごま	★ カルピスゼリー	カルピス ゼラチン	★ キャロット 蒸しパン	人参 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★ もちもち ミルクもち	牛乳 片栗粉 三温糖 きな粉	せんべい		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		お茶		牛乳		

※献立は都合により変更する場合があります。

【7月7日(金)七夕まつり&お誕生感謝会】

- ・七夕寿司…(米 胡瓜 人参 卵 刻みのり 高野豆腐 酢 塩 三温糖 昆布)
- ・鶏肉の竜田揚げ…(鶏肉 生姜 酒 醤油 みりん 片栗粉 油)
- ・トマトサラダ…(トマト レタス 黄パプリカ オリーブ油 酢 塩 三温糖)
- ・そうめんのすまし汁…(そうめん おくら 人参 醤油 かつお)

【おやつ】

- ・★パンナコッタと七夕ゼリー…(生クリーム 牛乳 三温糖 ゼラチン かき氷シロップ(ブルーハワイ))
- ・お茶

※★マークは手作りおやつです。

※1…原材料に小麦粉・乳・大豆・アーモンドが含まれます。

★7月 旬の食材★

胡瓜 ズッキーニ さやいんげん
とうもろこし トマト ピーマン
長芋 鱈 鰯

