

7 月 予 定 献 立 表

日	曜	献 立 内 容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	火	食パン 鶏肉のマヨ照焼き 大豆サラダ 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	人参 きゅうり	食パン 油 砂糖 マヨネーズ
2	水	(あさひ) 自宅弁当の日 (若葉) ごはん 酢鶏 スティック胡瓜 ほうれん草のスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 竹の子 ビーマン 椎茸 きゅうり ほうれん草 しめじ	ごはん 油 砂糖 でんぶん
3	木	ごはん 豆腐の卵とし 酢の物 さつま芋のみそ汁	豆腐 鶏ひき肉 卵 グリンピース わかめ	人参 椎茸 きゅうり もやし	ごはん 油 砂糖 さつまいも
4	金	ごはん 魚のフライ ブロッコリーとトマトのマリネ ひじき五目煮	白身フライ ひじき 厚揚げ グリンピース	トマト ブロッコリー 人参	ごはん 油 砂糖 こんにやく
5	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
7	月	そうめん 星コロッケ 海藻サラダ お星さま三色ゼリー	卵 わかめ	きゅうり 人参 椎茸 キャベツ ブロッコリー コーン	そうめん 油 砂糖 コロッケ ゼリー
8	火	ごはん 甘辛チキン 塩きゅうり 夏野菜のラタテウユ	鶏肉	きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく	ごはん 油 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま
9	水	食パン 照り焼きミートボール 茹でキャベツ 牛乳	ミートボール 牛乳	キャベツ 人参	食パン 油 砂糖 でんぶん
10	木	ごはん プルコギ トマト じゃが芋のみそ汁	豚肉	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ トマト もやし 小松菜	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま
11	金	ごはん チキンカツ 南瓜のサラダ 野菜と厚揚げのあんからめ	チキンカツ 厚揚げ	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし しめじ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ でんぶん
12	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
14	月	ごはん さばの照り焼き 蒸し鶏と野菜のサラダ いとこ煮	さば 鶏肉 うすあげ 小豆	きゅうり 人参 大根 ごぼう	ごはん さといも こんにやく
15	火	親子丼 具だくさん味噌汁	鶏肉 卵 うすあげ	人参 玉ねぎ しめじ 椎茸 インゲン 白菜 ごぼう 大根	ごはん 油 砂糖
16	水	ミートソーススパゲティ 野菜のスープ	豚ひき肉	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 人参 パセリ	スパゲティ 油 砂糖
17	木	ごはん ホキの塩焼き もやし醤油和え 炊き合わせ	ホキ 厚揚げ	もやし きゅうり 人参 大根 インゲン	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも
18	金	とうもろこしごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ なめこの味噌汁	鶏肉 絹豆腐 わかめ	コーン キャベツ きゅうり ほうれん草 なめこ	ごはん 油 でんぶん
19	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
22	火	ごはん アジフライ 焼き豆腐の田楽 ブロッコリーのごまだれ	アジフライ 豆腐	ブロッコリー キャベツ 人参	ごはん 油 砂糖 でんぶん すりごま
23	水	ごはん 柳川風 ゆかり和え 大豆の甘辛揚げ	豚肉 卵 大豆	人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし ゆかり	ごはん 油 砂糖 こんにやく でんぶん
24	木	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 切干大根のツナ和え 野菜と卵のスープ	ホキ ツナ 卵	コーン 切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ	ごはん マヨネーズ
25	金	カレーライス もやしと水菜のお浸し スイカゼリー	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし しめじ 水菜	ごはん 油 じゃがいも カレールウ すいかゼリー
26	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
28	月	ごはん あんかけ豆腐 コーン和え 青のりポテト	木綿豆腐	人参 しめじ ほうれん草 コーン	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも
29	火	チキンカレーピラフ ハンバーグ コンソメスープ	鶏肉 ハンバーグ わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン チンゲンサイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも
30	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 塩糀和え 煮しめ	鶏肉 焼き豆腐	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 インゲン	ごはん 砂糖 こんにやく
31	木	にら焼きそば 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	豚肉 ベーコン	人参 キャベツ もやし にら 生姜 玉ねぎ	焼きそば麺 油 豆乳パンナコッタ

・都合により献立、材料を変更することがあります。

・7（月）25（金）31（木）のカップデザート（ゼリー等）の提供日は、必ずスプーンを持たせてください。

・あさひは23（水）まで、若葉の1号は30（水）までが給食です。各園の給食終了日以降は、若葉の2号および注文者のみが給食提供されますので、ご注意ください。