

7月献立表



7/9(水):おまつり会食
7/11(金):おたのしみ弁当

月	火	水	木	金	土
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	5
	1 白飯 丸焼き鯖 きゅうり漬け 洋風炒り豆腐 のっぺい汁 豆もちおかき・お茶	2 白飯 チンジャオロース えび春雨サラダ にら玉汁 ヨーグルト 野菜バー・牛乳	3 白飯 高野豆腐のオランダ煮 おくらの梅肉和え 豆苗のスープ 五平もち(手作り)・お茶	4 白飯 フルーツゼリー かれいのもちもち焼き 納豆のはりはり和え 厚揚げの味噌汁 えび玄米せんべい・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	12
7 白飯 ししゃもフライ 豚肉ピーマンの金平 七夕そうめん汁 米粉カップケーキ・牛乳	8 白飯 煮干し 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 込み 千草和え かぼちゃポターージュ 小魚チップ・お茶	9 おまつり会食 たこやし・焼きおにぎり アメリカンドック・ミニゼリー フライドポテト・ジュース・ゆで もろこし・スティックきゅうり プロテインクッキー・牛乳	10 白飯 さわらのミモザ焼き 糸こんにゃくの胡麻和え けんちん汁 果物 古代米せんべい・お茶	11 お楽しみ弁当 レアチーズケーキ(手作り)	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	19
14 白飯 煮干し ナスと春雨の炒め物 きゅうりの胡麻和え じゃが芋の味噌汁 カルテツクッキー・牛乳	15 白飯 鰯の梅味噌焼き 大豆と鶏肉の磯煮 きのこのお吸い物 銀シャリせんべい・お茶	16 白飯 ポークカレー コールスローサラダ 果物 プリンアラモード(手作り)	17 白飯 ヨーグルト 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 夏野菜のスープ ぴよっちサブレ・お茶	18 白飯 鶏肉とナスの南蛮漬け アスパラのおひたし 打ち豆の味噌汁 おかき・牛乳	おやつ 飲み物
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	26
21 海の日	22 白飯 イタリアン肉じゃが パインとチキンのサラダ 卵豆腐とえびのお吸い物 五穀米おにぎり(手作り)・お茶	23 白飯 たらのエスカベシュ 切り干し大根の胡麻和え 汁ビーフン 果物 カルテツクッキー・牛乳	24 白飯 かににら玉炒め ツナおくらのマヨ和え かぼちゃ味噌汁 煮干し ずんだもち(手作り)・お茶	25 白飯 シシカバブハンバーグ ミニトマトの酢の物 なめこ汁 からっとおから・牛乳	あさひ まつり
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳		
28 白飯 牛豚の柳川風煮 中華風和え物 果物 はんぺんのお吸い物 おかき・牛乳	29 白飯 さわらの韓国風たれ カラフルバンバンジー ミネストローネ 米粉バナナマフィン(手作り)	30 白飯 ポリポリ小魚 豆腐とにらのチャンプル ポテトサラダ あさりの味噌汁 せんべい・牛乳	31 菜飯 夏野菜のミートグラタン はりはりなます 豆腐の味噌汁 わらびもち(手づくり)・牛乳		

先月のおすすめ献立レシピ

<はちみつレモン蒸しパン>

- <材料>薄力粉100g・BP(ベーキングパウダー)小さじ1
A<ヨーグルト80g・はちみつ大さじ2、レモン果汁小さじ1>
- ① 薄力粉とBPをふるって混ぜAをさっくり入れて混ぜる
 - ②型に入れたら、13分ほど蒸す

レモンとヨーグルトのさっぱりとした酸味が暑い夏にぴったりの蒸しパンです！シンプルな甘さですが、子どもたちにも人気でしたよ♪

