



7月献立表



7/3(金):おたのしみ弁当
7/10(木):おまつり会食

月	火	水	木	金	土
		おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	4
		1 白飯 シーフードグラタン トマトときゅうりの酢の物 厚揚げとえのきの味噌汁	2 半夏生 白飯 丸焼き鯖 ひじき煮サラダ ミネストローネ	3 おたのしみ弁当	おやつ 飲み物
		田舎のおかき・牛乳	からっとおから・お茶	ブルーベリーチーズケーキ(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	11
6 白飯 ポークビーンズ イカとわかめの梅和え 薄揚げと青菜の味噌汁	7 ☆七夕メニュー☆ わかめご飯 ししゃもフライ 豚肉と根菜の金平 七夕そうめん汁	8 白飯 豆腐とえびのうま煮 ポテトサラダ はんぺんのお吸い物 煮干し	9 白飯 タンドリーチキン 打ち豆の昆布煮 豆苗のスープ 果物	10 おまつり会食 焼きおにぎり・たこやき フランクフルト フライドポテト ゆでもろこし ゼリーすくい ジュース	おやつ 飲み物
カルテツウエハース・牛乳	星たべよ・牛乳	チーズ焼きおにぎり(手作り)	米粉マフィン・お茶	エビ玄米せんべい・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	18
13 白飯 チンジャオロース もやしときゅうりのアー モンド和え なすの味噌汁 ポリポリ小魚	14 白飯 鰯の南蛮漬け 薄揚げといんげんの胡麻和 え 豚汁	15 白飯 ココット蒸し マカロニサラダ かぼちゃポタージュ ヨーグルト	16 白飯 かれいの玄米フレーク焼 き 五目白和え 卵豆腐のお吸い	17 白飯 鶏肉とじゃが芋の南蛮風 煮物 切り干し大根のナムル 肉団子スープ	おやつ 飲み物
昆布おかき・牛乳	米麹甘酒蒸しパン(手作り)・お茶	カルテツクッキー・牛乳	クラッカー・お茶	黒豆おかき・牛乳	
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	25
20 海の日	21 白飯 なすと春雨の炒め煮 五福なます ささみときのこのお吸い物 煮干し	22 白飯 韓国風揚げさわら カラフルバンバンジー 夏野菜のスープ	23 白飯 夏野菜カレーハンバーグ 中華風和え物 じゃが芋の味噌汁	24 白飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ 果物	あさひ まつり
	キムタクおにぎり(手作り)	おせんべい・牛乳	ずんだもち(手作り)・お茶	牛乳焼きドーナツ・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	
27 白飯 鯖の味噌煮 野菜牛コマ金平炒め うどん入りお吸い物 果物	28 白飯 鶏肉の酢じょうゆ煮 豚しゃぶ味噌マヨサラダ あさりとトマトのスープ	29 白飯 かぼちゃと豚肉の炒め物 キャベツのゴマよごし にら玉汁 フルーツゼリー	30 白飯 たらのカップ焼き おくらとひじきのゆかり 和え 洋風のっぺい汁	31 白飯 夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト	
おやつ・牛乳	クッキー・牛乳	クッキー・牛乳	昆布大葉おにぎり(手作り)	ぴよっちサブレ・牛乳	



先月のおすすめ献立レシピ

<チーズ納豆>

<材料> 小粒納豆、さいの目チーズ(6P チーズを小さく切っても)
小松菜、しょうゆ、かつお節、青のり

<作り方> ①小松菜を茹でて一口サイズに切って水気をしぼる
②納豆、チーズ、小松菜、かつお節、青のりを混ぜてしょうゆで味付けする



保護者からレシピをよく聞かれる1品です! 納豆とチーズでカルシウムもたっぷり! 家庭でも簡単に作れますよ!

