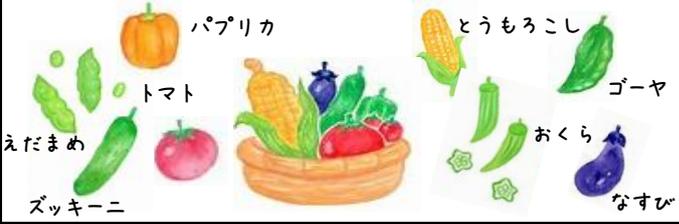


7月の献立

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのコンソメスープ ポークソテー 海藻サラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのすまし汁 干草焼き プロッコリーのお浸し グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 凍り豆腐の炒め煮 胡瓜の酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> コーンごはん セタ汁 えびフライ ズッキーニのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン ネーブル
おやつ	フライドポテト牛乳	ゆかりおむすびお茶	ほうれん草のマフィン牛乳	マカロニのあべかわ牛乳	スイカカルピス	トマトカップケーキ牛乳
	8	9	10	11	12	13
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 ひじきのマリネ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋の味噌汁 赤魚の南蛮漬け キャベツの昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 切干大根のすまし汁 肉野菜炒め トマトの酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 オクラの磯和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 和風スパゲティー ネーブル
おやつ	豆乳パンケーキ牛乳	きな粉ラスク牛乳	ぶどう(デラウェア)牛乳	さけおむすびお茶	とうもろこし牛乳	きな粉クッキー牛乳
	15	16	17	18	19	20
おひる	 <ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん わかめ味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ツルムラサキの中華和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 麻婆なす パンサンズー パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃこ入り味噌汁 さけの西京焼き キャベツのお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 ささ身のガーリックフライ もやしのナムル スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 バナナ
おやつ		りんごゼリー牛乳	レーズン蒸しパン牛乳	枝豆クッキー牛乳	きな粉パンケーキ牛乳	おからポーロ牛乳
	22	23	24	25	26	27
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのすまし汁 あじのハンバーグ パプリカのおかか和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめの味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ツルムラサキの中華和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> うなぎごはん そうめんのすまし汁 冬瓜の吉野煮 オクラのお浸し スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 さばの梅干し煮 胡瓜の胡麻和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば バナナ
おやつ	じゃこマヨトースト牛乳	小豆マフィン牛乳	わらび餅牛乳	ヨーグルトクラッカー牛乳	青菜おむすびお茶	胡麻クッキー牛乳
	29	30	31			
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨の中華スープ 豚肉の生姜焼き 切干大根の中華和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 あじのかば焼き 糸瓜の酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん キャベツのスキム入味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 じゃが芋なます パイナップル 			
おやつ	人参蒸しパン牛乳	オクラ入りチヂミ牛乳	はったい粉牛乳	～なつやすみ いろいろ～		

★汁物(味噌汁・スープ)に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米・麦ごはんの日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぱんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★噛むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などを付け合わせています。