



※献立は都合により変更になることもあります。  
 ※10日(月) はひまわり組はお弁当をお願いします。  
 ※◎は3歳未満児の補助食です。  
 ※今月の7日(金) は行事食でご飯はいりません。  
 また、28日(金) は誕生会でご飯はいりません。

1日(土)

- ・わかめうどん汁
- ・焼売
- ・バナナ

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	☆7日(金)★	8日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の揚げ煮</li> <li>・納豆和え</li> <li>・なすのみそ汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・花野菜サラダ</li> <li>・じゃが芋のみそ汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわのパン粉焼き</li> <li>・大根と卵のサラダ</li> <li>・かとう豆腐のスープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン汁</li> <li>・鶏肉の香り揚げ</li> <li>・ナムル</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・星ポテト</li> <li>・短冊サラダ</li> <li>・天の川スープ</li> <li>・七夕ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん汁</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・バナナ</li> </ul>
◎茹でブロッコリー	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎若菜ご飯	◎肉団子	
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらの西京漬け</li> <li>・野菜のごま和え</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンフレック焼き</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・ポトフ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんチーズフライ</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・むらくも汁</li> <li>・フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えび焼売</li> <li>・なすのピリ辛炒め</li> <li>・中華コッススープ</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこうどん汁</li> <li>・肉団子</li> <li>・バナナ</li> </ul>
◎さつま芋煮	◎トマト	☆おにぎりデー☆	◎人参グラッセ	◎バナナ	
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
海の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩麹焼き</li> <li>・ひじきの炒り煮</li> <li>・夏の豚汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムフライ</li> <li>・涼伴三絲</li> <li>・寄席豆腐汁</li> <li>・ババロア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしうどん汁</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・まぐろルーク和え</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・麩のスープ</li> <li>・スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜うどん汁</li> <li>・ウインナー</li> <li>・バナナ</li> </ul>
	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎わかめごはん	◎茹でブロッコリー	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	👑28日(金)👑	29日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・牛乳</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子</li> <li>・ちくわときゅうりのサラダ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え</li> <li>・ふわふわスープ</li> <li>・スイカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入りハンバーグ</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・塩唐揚げ</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・プルプルフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこうどん汁</li> <li>・香り揚げ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
◎トマト	◎かぼちゃ煮	☆おにぎりデー☆	◎人参グラッセ	◎若菜ご飯	
31日(月)	【7月が旬の食材】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・むきがれのきのこソース</li> <li>・かぼちゃの含め煮</li> <li>・夕顔のみそ汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桃…桃は品種によって旬の時期が異なりますが、一般的には6月～9月頃までが旬です。桃は、ペクチンなどの水溶性食物繊維やカリウムを多く含んでいるため腸の善玉菌を増やしたり、むくみや便秘の予防への効果が期待できます。</li> </ul>				
◎茹でブロッコリー					

