



7月 給食予定献立表

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	月	冷し中華 すいか	卵 ハム・牛乳	きゅうり・もやし ミニトマト・すいか	ラーメン 砂糖	牛乳 おかし	
2	火	えびフライ キキャベツ ポテトサラダ なめこと豆腐の味噌汁 パナナ	えびフライ・ハム 豆腐・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・なめこ・大根・バナナ	ごはん・マヨネーズ じゃがいも・油	牛乳 おかし	
3	水	煮魚 みず炒め かぼちゃ煮 ウインナー 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	赤魚・ポークビッツ 豚肉・牛乳	みず・かぼちゃ・白菜 しめじ・オレンジ	ごはん・ごま 砂糖・糸こんに	牛乳 おかし	
4	木	<七夕集会>海苔巻き 磯とり天 海草サラダ ミニトマト 天の川そうめんスープ メロン ゼリー	納豆・とり天 牛乳	レタス・きゅうり・ミニトマト 人参・おくら・椎茸・メロン	油・そうめん ごはん	ジョア おかし	
5	金	野菜コロッケ ホイコーロー トマト もやしとわかめの味噌汁 パナナ	野菜コロッケ・豚肉 牛乳	キャベツ・ピーマン・もやし トマト・わかめ・バナナ	ごはん・コロッケ 板麩・油	牛乳 おかし	
6	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	鶏肉・卵 サラダファミリ-・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
8	月	ちゃんぽん風スープ ちくわの磯揚げ 枝豆 オレンジ	豚肉・なると・えび ちくわ・牛乳	きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・きくらげ 枝豆・青のり・オレンジ	ごはん・油 天ぷら粉	牛乳 おかし	
9	火	<お誕生会>あぶりやきチキン カレーピラフ 星ポテ グリーンサラダ オニオンスープ さくらんぼ	あぶり焼きチキン 豚肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・パプリカ レタス・きゅうり・アスパラ・さくらんぼ	ごはん・カレー粉 星ポテ・油	ヤクルト ケーキ	
10	水	白身魚のフリッター わかめときゅうりの酢の物 切り干し大根 なすと油揚げの味噌汁 パナナ	白身魚のフリッター 大角天・油揚げ・牛乳	切干大根・人参・わかめ・ささげ きゅうり・なす・いちご	ごはん・糸こんに 砂糖	牛乳 おかし	
11	木	ミートボール えびグラタン 温野菜サラダ ほうれん草とはんぺんのスープ パイン缶	ミートボール・えび はんぺん・卵・牛乳	アスパラ・ブロッコリー・人参 ほうれん草・パイン缶	ごはん・砂糖 小麦粉・チーズ	牛乳 おかし	
12	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 いちご	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・白菜 きゃべつ・ごぼう・長ネギ・バナナ	ごはん・マカロニ・糸こんに マヨネーズ・じゃがいも	牛乳 おかし	
13	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・卵 ツナ・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
16	火	イカフライ ニラの卵とじ かぶの浅漬け えのきと豆腐の味噌汁 オレンジ	イカフライ・卵 豆腐・牛乳	ニラ・もやし・かぶ きゅうり・えのき・オレンジ	ごはん 油	牛乳 おかし	
17	水	さんまのしょうが煮 じゃがいもソテー ハム 小松菜お浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 すいか	さんまの生姜煮 ハム・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ すいか・わかめ	じゃがいも・ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
18	木	♪ 愛情弁当 ♪				揚げたこ 幼児果汁	
19	金	とんかつ キキャベツ スパ炒め なめこと大根の味噌汁 パナナ	豚肉・豆腐 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・なめこ 大根・バナナ	ごはん・油 スパゲティー	牛乳 おかし	
20	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・卵 サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
22	月	醤油ラーメン オレンジ	焼豚・たまご なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・ねぎ わかめ・オレンジ	ラーメン ラーメンスープ・油	牛乳 おかし	
23	火	十和田バラ焼き風 もやしナムル トマト もずくと豆腐の味噌汁 すいか	豚肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・トマト きゅうり・もずく・すいか	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
24	水	アジフライ ほうれん草のピーナツ和え 人参煮 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	アジフライ・油揚げ 牛乳	ほうれん草・人参 キャベツ・バナナ	ごはん・ピーナツ 油	牛乳 おかし	
25	木	きのこスパゲティ 大根サラダ いり玉子 わかめと麩のスープ オレンジ	ベーコン 卵・牛乳	しめじ・大根・人参・きゅうり わかめ・玉ねぎ・オレンジ	パン・麩 スパゲティー・砂糖	牛乳 おかし	
26	金	焼売 野菜炒め おくら納豆 おさつスティック 卵と玉ねぎの味噌汁 すいか	焼売・納豆 卵・牛乳	人参・キャベツ・もやし・ピーマン 玉ねぎ・おくら・すいか	おさつスティック ごはん	牛乳 おかし	
27	土	<夏祭り>冷しきつねうどん オレンジ	卵・油揚げ 板かま・牛乳	ほうれん草・のり 長ねぎ・オレンジ	うどん 砂糖	牛乳 おかし	
29	月	春雨スープ 揚げ餃子 メロン	餃子 豚肉・牛乳	ほうれん草・人参・長ねぎ・白菜 椎茸・玉ねぎ・きゅうり	ごはん・ごま油 春雨・油	ヨーグルト おかし	
30	火	酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま きのこ油揚げ味噌汁 パイン缶	唐揚げ・板かま ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのき ブロッコリー・しめじ・パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし	
31	水	焼き魚 ひじき煮 白菜のおかか和え 煮豆 豚汁風味噌汁 ぶどう	さば・豚肉 煮豆・牛乳	ひじき・人参・れんこん 白菜・人参・大根・ぶどう	ごはん・糸こんに 油	牛乳 おかし	

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。



<給食室から一言>



今月はみんなが楽しみにしている夏祭りです
体調に気をつけて当日おもしろい楽しんでくださいね！！

- ・7月4日(木)は、七夕集会なので以上児さんは、ご飯いりません。
- ・7月9日(火)は、お誕生日会なので以上児さんは、ご飯いりません。
- ・7月18日(木)は、愛情弁当の日です。
- ・7月27日(土)は麺の日なので以上児さんは普通の月曜同様おにぎりをお願いします。



十和田バラ焼き…バラ焼きはバラ肉と玉ねぎを特製のタレで炒めた青森県十和田市のソウルフードです。
特製のタレがなんともたまらない一品です(^w^)/