



| 日 | 曜日 | 全 員 献 立 | 赤の食品 (血や肉をつくる) | 緑の食品 (体の調子をよくなる) | 黄色の食品 (熱や力になる) | おやつ | |
|----|----|---|-----------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| 2 | 月 | 冷し中華 すいか | 焼き豚・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 | |
| 3 | 火 | えびフライ キキャベツ マカロニ炒め なめこと大根の味噌汁 さくらんぼ | えびフライ・ハム 牛乳 | キャベツ・玉ねぎ なめこ・大根・さくらんぼ | ごはん・油 マカロニ | 牛乳 おかし | |
| 4 | 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・ポークピッツ 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 | 牛乳 おかし | |
| 5 | 木 | <七夕集会>織姫・彦星おにぎり 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ 星ポテ 天の川そうめんスープ メロン ゼリー | ハンバーグ・チーズ ヤクルト | キャベツ・ブロッコリー・椎茸 おくら・人参・メロン | ごはん・星ポテ そうめん | ジョア おかし | |
| 6 | 金 | 焼売 ひじき煮 小松菜のしらす和え わかめと玉ねぎの味噌汁 パナナ | 焼売・大角天 しらす・牛乳 | ひじき・人参・ささげ・小松菜 わかめ・玉ねぎ・パナナ | ごはん 糸こん | 牛乳 おかし | |
| 7 | 土 | チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁 | 鶏肉・卵 サラダファミリー・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 じゃがいも・油 | 牛乳 おかし | |
| 9 | 月 | ちゃんぽん風スープ ちくわの磯揚げ ミニトマト 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・さくらんぼ ミニトマト・青のり・さくらんぼ | ごはん・油 天ぷら粉 | 牛乳 おかし | |
| 10 | 火 | <誕生日会>サンドイッチ フライドポテト ナゲット ブロッコリー 野菜チャウダー さくらんぼ ゼリー | ハム・卵・牛乳 ヤクルト | レタス・きゅうり・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さくらんぼ | パン・油・マヨネーズ フライドポテト | ヤクルト ケーキ | |
| 11 | 水 | 焼き魚 白菜のおかか和え おさつスティック 枝豆 豚汁風味味噌汁 パイン缶 | さば・ウインナー 豚肉・牛乳 | 白菜・玉ねぎ・人参 枝豆パイン缶 | ごはん おさつスティック | 牛乳 おかし | |
| 12 | 木 | きのこスパゲティ 大根サラダ いり玉子 はんぺんとほうれん草のスープ パナナ | ベーコン・はんぺん 卵・牛乳 | しめじ・大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・パナナ | パン スパゲティ・砂糖 | 牛乳 おかし | |
| 13 | 金 | かぼちゃコロッケ ホイコーロー トマト 板麩とわかめの味噌汁 オレンジ | かぼちゃコロッケ・豚肉 牛乳 | キャベツ・ピーマン トマト・わかめ・オレンジ | ごはん・コロッケ 板麩・油 | 牛乳 おかし | |
| 14 | 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 じゃがいも・油 | 牛乳 おかし | |
| 17 | 火 | 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま きのこと油揚げ味噌汁 すいか | 唐揚げ・板かま ツナ・牛乳 | 玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・えのき・しめじ・すいか | ごはん 油 | 牛乳 おかし | |
| 18 | 水 | さんまのしょうが煮 切干大根煮 じゃがいもソテー ハム わかめともやしの味噌汁 みかん缶 | さんまの生姜煮 ハム・牛乳 | 切干大根・人参・ささげ・糸こん わかめ・もやし・みかん缶 | じゃがいも・ごはん 砂糖 | 牛乳 おかし | |
| 19 | 木 | ♪ 愛情弁当 ♪ | | | | プリンアラモード 幼児果汁 | |
| 20 | 金 | さつま汁 マカロニサラダ 納豆 パナナ | 豚肉・焼豆腐 魚肉ソーセージ・牛乳 | キャベツ・人参・玉ねぎ・白菜・ごぼう 大根・長ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ | ごはん・糸こん・マヨネーズ マカロニ・さつまいも | 牛乳 おかし | |
| 21 | 土 | クリームシチュー わかめサラダ ゆで卵 果汁 | とり肉・たまご わかめ・牛乳 | 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン レタス・きゅうり・トマト・わかめ・果汁 | ごはん じゃがいも・油 | 牛乳 おかし | |
| 23 | 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 油 | 牛乳 おかし | |
| 24 | 火 | 十和田バラ焼き風 コールスロー 人参グラッセ もずくと豆腐の味噌汁 すいか | 豚肉・豆腐 牛乳 | 玉ねぎ・きゃべつ・人参 コーン・もずく・すいか | ごはん 砂糖 | 牛乳 おかし | |
| 25 | 水 | アジフライ ほうれん草のピーナツ和え トマト チーズ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ | アジフライ・油揚げ チーズ 牛乳 | ほうれん草・トマト キャベツ・パナナ | ごはん・ピーナツ 油 | 牛乳 おかし | |
| 26 | 木 | ミートボール えびグラタン グリーンサラダ 卵スープ グレープフルーツ | ミートボール・えびグラタン 卵・牛乳 | おくら・きゅうり・レタス 万能ねぎ・グレープフルーツ | ごはん・砂糖 春雨 | 牛乳 おかし | |
| 27 | 金 | きつねうどん オレンジ | 卵・油揚げ 板かま・牛乳 | ほうれん草・わかめ 長ねぎ・オレンジ | うどん 砂糖 | 牛乳 おかし | |
| 28 | 土 | <夏祭り>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 じゃがいも・油 | 牛乳 おかし | |
| 30 | 月 | 水餃子スープ ポテトサラダ メロン | 水餃子 ハム・牛乳 | チンゲン菜・人参・長ねぎ・白菜 椎茸・玉ねぎ・きゅうり | ごはん・マヨネーズ 春雨・じゃがいも | ヨーグルト おかし | |
| 31 | 火 | イカフライ ニラの卵とじ かぶの浅漬け えのきと油揚げの味噌汁 パナナ | イカフライ・卵 油揚げ | ニラ・もやし・かぶ きゅうり・えのき・パナナ | ごはん 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っきり楽しんでくださいね！！**

- ・7月5日は、七夕集会なので以上見さんは、**ご飯いりません。**
- ・7月10日は、お誕生日会なので以上見さんは、**ご飯いりません。**
- ・7月19日は、愛情弁当の日です。
- ・7月27日は、金曜日ですが麺の日なので以上見さんは、**おにぎり**でお願いします。



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^)/