

月

火

水

木

金

7月のこんだて



3

牛乳
ぎゅうにゅう

ヨーグルト
やさいのちゅうかいため

ごはん
マーボー豆腐

4

牛乳
ぎゅうにゅう

みかん
シャーベット
キャベツソテー

あまおう
いちごジャム
チキンのてりに

パン
かぼちゃのポタージュ

5 おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理

牛乳
ぎゅうにゅう

アセロラ
ゼリー
ゴーヤチャンプルー

ごはん
もずくスープ

6 やさい ひ こんだて
野菜の日献立

牛乳
ぎゅうにゅう

フライドポテト
キャベツとりひきにくの
カレーふうみいため

パン
ココア
クリーム
ミネストローネ

7 きょうじしよく たなばた
行事食 セタ

牛乳
ぎゅうにゅう

たなばた
ゼリー
ごはんとくをまぜ、うえに
いりたまごをもりつけます

ちらしずし
きざみのり
そうめんじる

10

牛乳
ぎゅうにゅう

クリーム
ヨーグルト
バニラ
はくどう(かん)

やさいカレーライス
ごはんにかけます

11 たの こんだて
お楽しみ献立

牛乳
ぎゅうにゅう

おうとう
コンポート
やさいの
アーモンドいため

ちいさいパン
はちみつ
なすのミートソース
スパゲッティ

12

牛乳
ぎゅうにゅう

ぶどう
ゼリー
さかなのなんばんづけ

ごはん
あつあげのみそしる

13

牛乳
ぎゅうにゅう

かたぬき
チーズ
ツナのカレーポテト

くろざとうパン
りんご
ジャム
ベーコンいり
とうにゅうスープ

14

牛乳
ぎゅうにゅう

キャベツのごまずいため

ごはん
なつとう
にくとじゃがいもの
ふくめに

17

うみのひ

18

牛乳
ぎゅうにゅう

レバーのチリソース

チョコ
アンド
ホワイト
パン
やさいスープ

19 しよくひ ひ わしよくこんだて
食育の日 和食献立

牛乳
ぎゅうにゅう

キャベツのしょうがいため
さばのさっぱり

ごはん
かきたまじる

20

ぜんき
ぜんはん
しゅうりょう

