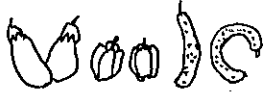


7月のこんだて

7日は、お楽しみメニューです。
どんな内容だったか、ぜひ、
お子さんに聞いてみて下さい！
火曜日は、たよす、ヒーマン、きゅうり、
ミニトマトがどんどん実っています。



7日は、お楽しみメニューです。 どんな内容だったか、ぜひ、 お子さんに聞いてみて下さい！ 火曜日は、たよす、ヒーマン、きゅうり、 ミニトマトがどんどん実っています。		1 ごはん 魚の梅みそ焼き 焼きじゃが芋の 甘辛和え キャベツの石臼和え (えのき、いんげん) すまし汁 (わかめ、わかめ)	2 ごはん 焼き魚 切干大根の煮物 (ごぼう、人参、いんげん) きゅうりの西作のもの (わかめ、えのき、人参) みそ汁 (キャベツ、ごぼう、わかめ)	3 雑穀ごはん 千種焼き (豆腐、ごぼう、鶏肉) 夏野菜の煮びたし (ほう、ヒーマン、トマト) みそ汁 (モロヘイヤ、ごぼう、人参)	4 ひじきごはん (鶏もも肉、いんげん) 厚揚げの煮物 (ごぼう、鶏肉) 大根サラダ (きゅうり、えのき) みそ汁 (ごぼう、わかめ、ごぼう)
6 麦ごはん じゃが芋のトマト煮 (鶏肉、ヒーマン、しめじ) キャベツのサラダ (とうもろこし、パプリカ) スープ (かぼち、ごぼう、豆腐)	7 七月☆三 お楽しみ メニュー	8 ごはん サバの塩焼き きんぴらごぼう (ごぼう) きゅうりの梅和え (わかめ、しめじ、人参) みそ汁 (わかめ、わかめ)	9 ごはん 魚の照り焼き たよすヒーマンの塩焼物 (いんげん、かぼち) ポテトサラダ (きゅうり、とうもろこし) みそ汁 (キャベツ、厚揚げ)	10 魚まちらし (ごま、きゅうり) ひじきの煮物 (鶏肉、ごぼう、人参) もやしのナムル (ヒーマン、きくらげ) みそ汁 (豆腐、ごぼう)	11 ごはん 焼き豆腐の煮物 (鶏肉、いんげん、人参) じゃが芋のシキ汁 (きくらげ、わかめ) みそ汁 (ごぼう、ごぼう)
金時豆のケーキ ②昆布	ヒラフのおにぎり 煮干し	じゃがいもの天ぷら ②大根	しそみそおにぎり すめ	とうもろこしケーキ ②いんげん	夕やけおにぎり ②昆布
13 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参) しめじ、しらたき 空心菜のおひたし (切干大根、えのき) みそ汁 (わかめ、油あげ)	14 ごはん ぶりりの照り焼き 米分りきいも みそドレッシングサラダ (キャベツ、トマト、ヒーマン) 呉汁 (油あげ、玉ねぎ、大根、しめじ)	15 ごはん マーボーたよす (豚ひき肉、ごぼう) 大根のお酢わい (油あげ、人参、わかめ) スープ (豆腐、モロヘイヤ、えのき、ごぼう)	16 ごはん 焼きししゃも 大豆の煮物 (いんげん、ごぼう) キャベツの梅みそ和え (しめじ、ヒーマン、人参) すまし汁 (玉ねぎ、ごぼう)	17 梅みそ スパゲティ (豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ) 野菜ドレッシングサラダ (キャベツ、とうもろこし、じゃが芋、人参、玉ねぎ) スープ (豆腐、かぼち)	18 ごはん 厚揚げのみそ炒め (豚肉、キャベツ、ヒーマン) 小松菜のおかか和え (えのき、人参、昆布) すまし汁 (大根、ごぼう)
夏ちらしおにぎり (きくらげ、ごぼう) ②昆布	佃煮、おにぎり ②いんげん	納豆チヂミ 煮干し	焼きじゃがいも くだもの ②いんげん	ぶりかけおにぎり ②昆布	サラダごはん (トマト、きゅうり、パプリカ) ②人参
20 ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうの梅煮 トマトのマリネ (玉ねぎ、しめじ、きゅうり) みそ汁 (モロヘイヤ、人参、えのき)	21 ごはん ほっけの干牛物 たよすの煮びたし (ヒーマン、トマト、えのき) 春雨サラダ (もやし、わかめ、いんげん) みそ汁 (もやし、油あげ、ごぼう)	22 ごはん マーボー豆腐 (豚ひき肉、いんげん、ごぼう) キャベツのナムル (きくらげ、ヒーマン) スープ (厚揚げ、玉ねぎ、大根)			25 ごはん じゃが芋のどぼろ煮 (玉ねぎ、人参、しめじ) 切干大根のサラダ (わかめ、人参、ヒーマン) みそ汁 (厚揚げ、ごぼう)
甘酒ケーキ ②ごぼう	とうもろこしごはんの 煮干し おにぎり	冷やしうどん (油あげ、わかめ) ②大根			ホットケーキ ②いんげん
27 ごはん 焼き魚の 甘酢あんかけ (玉ねぎ、パプリカ、しめじ) キャベツの石臼和え (えのき、人参、昆布) みそ汁 (わかめ、ごぼう)	28 ごはん 魚の西京焼き キャベツのブドウ煮 (トマト、しめじ、玉ねぎ) 大根サラダ (わかめ、きくらげ、人参) すまし汁 (モロヘイヤ、えのき、かぼち)	29 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) しらたき、さやえんどう 根菜サラダ (ごぼう、人参、キャベツ) みそ汁 (厚揚げ、いんげん、もやし)	30 雑穀ごはん 車からのあげ ゆづとうもろこし キャベツのたま和え (じゃがいも、しめじ、人参) 糸内豆汁 (豆腐、わかめ)	31 魚まごはん ごぼうの火炙り煮 (いんげん、人参、いんげん) 夏野菜の白和え (おくら、トマト、とうもろこし) みそ汁 (キャベツ、ごぼう、えのき)	7月の予定平均 エネルギー 559kcal
焼きおにぎり ②ごぼう	ポテトサラダ「団子」 (とうもろこし) ②いんげん	トマトケーキ 煮干し	きたこおはぎ すめ	おしるこ ②ごぼう	

食材料の都合により、メニューを変更する場合があります。