

7月のこんだて



1 ・[プール開き] ・ごはん ・にじますの塩焼き ・ぬか漬け ・具だくさん汁	2 ・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・しめじのみそ汁
・ポテトフライ ・㊟煮干	・米粉のドーナツ ・㊟するめ

4 ・ごはん ・魚のラビコットソース (きゅうり、パプリカ、トマト) ・南瓜のオープン焼き ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、しめじ、人参) ・玉ねぎのみそ汁 ・しらすのおにぎり ・㊟昆布	5 ・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根とひじき煮 (切り取り、れんこん、人参) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、小松菜、めかぶ) ・かぼちゃのみそ汁 ・ふかしいも ・㊟煮干・フルーツ	6 ・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・ラタトゥイユ (玉ねぎ、しめじ、トマト) ・粉ふきいも ・オクラのスープ ・梅ジャム蒸しパン ・㊟するめ	7 七夕 (イラスト: 笹、星、短冊)	8 ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き (豚肉、キャベツ、パプリカ) ・マカロニサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・大根のみそ汁 ・桜えびとにらのチジミ ・㊟昆布	9 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・レタスのサラダ (キャベツ、玉ねぎ、きさみ) ・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参、いんげん) ・小松菜のみそ汁 ・水ようかん ・㊟するめ
--	--	---	----------------------------------	---	---

11 ・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・ひじき煮 (ごぼう、人参、油揚げ) ・切干とレタスのサラダ (切干大根、人参、レタス) ・玉ねぎのみそ汁 ・梅ジュースゼリー ・㊟煮干	12 ・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃか芋のサラダ (じゃがいも、しらす、しそ) ・オクラのおかか和え (オクラ、モロヘイヤ) ・わかめのみそ汁 ・ピザ ・㊟昆布	13 ・トマトソースの スパゲッティ (豚肉、なす、玉ねぎ、トマト) ・キャベツとお豆のサラダ (いんげん豆、ブロッコリー) ・根菜スープ ・梅しそおにぎり ・㊟するめ	14 ・ごはん ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、トマト) ・なすのみそ炒め (なす、ピーマン) ・キャベツのみそ汁 ・ブルーベリーケーキ ・㊟煮干	15 ・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・春雨サラダ (もやし、春雨、油揚げ) ・わかめのスープ ・みそ焼きおにぎり ・㊟人参	16 ・ごはん ・もずくの天ぷら (もずく、玉ねぎ、人参) ・そうめんチャンプルー (豚肉、そうめん、人参) ・玉ねぎのみそ汁 ・サーターアンダギー ・㊟するめ
---	---	--	---	---	--

(イラスト: とうもろこし) 19 ・新しょうがごはん ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) ・キャベツの梅酢和え (キャベツ、小松菜、かつお節) ・もずくのみそ汁 ・冷やしぜんざい ・㊟昆布	20 ・ごはん ・鶏手羽元のお酢煮 (鶏手羽元、大根) ・ひじきサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・小松菜のみそ汁 ・ふかしじゃがいも ・㊟煮干・フルーツ	21 ・ごはん ・魚のしそ香り焼き ・かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・小松菜の塩麹和え (キャベツ、小松菜、人参) ・大根のみそ汁 ・ゆでとうもろこし ・㊟するめ	22 ・とうもろこしごはん ・なすの炊き合わせ (なす、豚肉、オクラ) ・きゅうりの浅漬け (キャベツ、きゅうり、しそ) ・かぼちゃのみそ汁 ・のり巻きおにぎり ・㊟ぬか漬け	23 ・五目ごはん ・和風ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり) ・鰯ときゅうりの和え物 (あじ、きゅうり、玉ねぎ) ・長ねぎのみそ汁 ・ずんだもち ・㊟煮干
---	--	---	--	---

25 ・ごはん ・魚の塩焼き ・もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ、ごま) ・かぼちゃのごま和え (かぼちゃ、ごま) ・しいたけのみそ汁 ・人参ケーキ ・㊟昆布	26 ・ごはん ・お豆のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、なす、トマト) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、人参、レタス) ・野菜スープ ・パン ・㊟煮干	27 ・ジャージャー麺 (鶏ひき肉、れんこん、人参) ・ゆでとうもろこし ・キャベツのサラダ (キャベツ、トマト) ・わかめスープ ・かりかり梅おにぎり ・㊟するめ	28 ・ごはん ・魚のパン粉焼き ～タルタルソース添え～ ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・冷やしトマト ・しめじのみそ汁 ・夏野菜パスタ ・㊟煮干	29 ・ごはん ・とうがんのそばろ煮 (冬瓜、鶏ひき肉、いんげん) ・キャベツのごま和え (キャベツ、油揚げ、ごま) ・ぬか漬け ・玉ねぎのみそ汁 ・ちりめんおにぎり ・㊟大根	30 ・ごはん ・ししゃものマリネ (玉ねぎ、人参) ・野菜サラダ (キャベツ、玉ねぎ、人参) ・粉ふきいも ・大根のスープ ・ポテトフライ ・㊟きゅうり
---	---	---	--	---	--