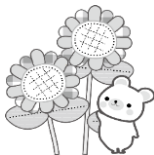


7月 献立表

令和7年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(火)	とりのてりやき たまねぎのみそしる きりぼしだいこんのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○	16日(水)	やさいたっぷりスープ キャロットサラダ	色々 パン	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
2日(水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	リッチ ツイスト		カップヨーグルト	粥 野菜スープ	10時		○	○	17日(木)	にくどうふ キャベツのみそしる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時	15時	○	○
3日(木)	おやこどん いんげんのごまあえ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○	18日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯		おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時		○	○
4日(金)	たなばたカレー パンサンスー	ご飯		キラキラゼリー	粥 肉じゃが	10時		○	○	19日(土)	ひやしうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○
5日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○	20日(日)									
6日(日)										21日(月)									
7日(月)	アジフライ すましじる ほうれんそうのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	22日(火)	さけワカメごはん とりだんごスープ ひじきのごもくに	ご飯		フルーツポンチ	粥 野菜スープ	10時		○	○
8日(火)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳	ピザパン	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	23日(水)	スパニッシュオムレツ コンソメスープ チーズキッス	アップル コッペ	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
9日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	24日(木)	ぶたのたつたあげ とうふとワカメのスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○
10日(木)	じゃがいものそぼろに とうふのみそしる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 ジュース		粥 豆腐の煮物	10時	15時	○	○	25日(金)	ピピンパどん はるさめスープ	ご飯	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
11日(金)	マーボーどん かきたまスープ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	26日(土)	とりそぼろそうめん フルーツ	麺類			粥 にゅうめん			○	○
12日(土)	☆のうりょうさい☆									27日(日)									
13日(日)										28日(月)	さけのこうそうパンこやき コンソメスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
14日(月)	さばのしょうゆに ワカメのみそしる ひじきのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	29日(火)	とりのオーロラあえ キャベツのスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜スープ	10時		○	○
15日(火)	ブルコギ ワカメスープ はるさめサラダ	ご飯		フルーツゼリー	粥 豆腐の煮物	10時		○	○	30日(水)	たにんどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
										31日(木)	ひじきごはん とんじる いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 ジュース		粥 豚汁	10時	15時	○	○

～給食室から～
太陽の光をたっぷり浴びて、ぐんぐん育った夏野菜たち。
真っ赤になったトマトや紫の鮮やかなナス、みずみずしいキュウリなど、
夏野菜の本当のおいしさは、この季節だけのものです。
旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が、たっぷり含まれています。
食欲が低下してしまう夏こそ栄養豊富な夏野菜を食べて
毎日、元気に過ごしましょう。



～人気のレシピ～
(キャロットサラダ)
人参・・・2本 ごまドレッシング・・・30g
人参は千切りにする。たっぷりの熱湯で、柔らかくなるまで茹でる。冷水で冷やし、絞ってしっかり水気を切る。
ごまドレッシングで和える。
給食ではかなり柔らかくなるまで茹でます。ドレッシングはお好みで調整してくださいね。