

2021年7月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (木)	食パン スープ(玉ねぎ・じゃが芋) 鶏のてりやき ブロッコリーの黒ごまサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・黒ごま・マヨネーズ)	牛乳 カップケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・油・牛乳)
2 (金)	冷やしうどん(うどん・きゅうり・もやし・トマト・酢・砂糖・醤油・ごま油) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・醤油・片栗粉)	牛乳 納豆ごはん(米・昆布だし・ひきわり納豆・しらす)
3 (土)	親子丼(鶏もも肉・玉ねぎ・かつお昆布だし・砂糖・醤油・卵) みそ汁(カブ) アスパラゴサラダ(アスパラガス・キャベツ・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 ビスケット バナナ
5 (月)	ロールパン スープ(玉ねぎ・小松菜) コーン焼き(豚ひき肉・玉ねぎ・生姜・片栗粉・コーン・無塩バター・醤油) コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・酢・砂糖・油)	牛乳 おかかごはん(米・昆布だし・かつお節・ごま・醤油)
6 (火)	ごはん 吉野汁(じゃが芋・人参・大根・小松菜・かつお昆布だし・醤油・片栗粉) 鮭の塩焼き マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・チーズ)	牛乳 ミルク蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・油)
7 (水)	七塔うどん(うどん・オクラ・かつお昆布だし・砂糖・醤油) かき揚げ(玉ねぎ・人参・しらす・小麦粉・油) パンパンジーサラダ(きゅうり・人参・鶏むね肉) スイカ	牛乳 ジャムサンド(食パン・いちごジャム)
8 (木)	夏野菜マーボー丼(米・豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン・生姜・ごま油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉) スープ(えのきたけ・人参) オクラのおかか和え(オクラ・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油)	牛乳 ヨーグルトケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・ヨーグルト・油)
9 (金)	焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油) わかめスープ(わかめ・ごま) カリカリチーズスティック(春巻きの皮・チーズ・油)	牛乳 しらすごはん(米・しらす・昆布だし・醤油) メロン
10 (土)	肉うどん(うどん・豚肉・ねぎ・人参・小松菜・かつお昆布だし・砂糖・醤油) 鉄骨サラダ(ひじき・人参・しらす・コーン・酢・ごま油・醤油・マヨネーズ)	牛乳 チャーハン(米・ねぎ・人参・卵・ごま油・醤油)
12 (月)	ごはん すまし汁(麩・わかめ) 肉じゃが(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・かつお昆布だし・砂糖・醤油) 納豆和え(ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・刻みのり・ごま油・醤油)	牛乳 コーンフレーク バナナ
13 (火)	コッペパン かぼちゃスープ(玉ねぎ・かぼちゃ・無塩バター・牛乳・コンソメ) チーズハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・卵・牛乳・パン粉・チーズ) ツナサラダ(キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ツナ・マヨネーズ)	牛乳 動物クッキー(無塩バター・砂糖・卵・小麦粉・ベーキングパウダー・生クリーム)※ココア抜き メロン
14 (水)	ごはん かきたま汁(カブ・しめじ・卵・かつお昆布だし・醤油・片栗粉) さばの塩焼き ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参・コンソメ)	牛乳 おとうふドーナツ(豆腐・ホットケーキ粉・卵・油・グラニュー糖)
15 (木)	そぼろうどん(うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) さっぱりサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン・酢・砂糖・醤油・油)	牛乳 鮭と野菜のそうすい(米・鮭・カブ・人参・万能ねぎ・かつお昆布だし・醤油)
16 (金)	中華丼(米・豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・えのきたけ・ごま油・砂糖・醤油・ごま油) みそ汁(ねぎ・麩) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり)	牛乳 マドレーヌ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター)
17 (土)	ジャージャーうどん(うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・なす・生姜・ごま油・砂糖・味噌・醤油・片栗粉) スープ(ねぎ・卵) わかめサラダ(わかめ・きゅうり・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 クリームパン(コッペパン・小麦粉・砂糖・卵・牛乳)
19 (月)	ごはん みそ汁(ねぎ) つくね焼き(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・片栗粉・醤油・味噌・砂糖・ごま油) 三色ナムル(小松菜・もやし・人参・かつお昆布だし・醤油・味噌・砂糖・すりごま)	牛乳 ツナコーンマヨトースト(食パン・ツナ・コーン・マヨネーズ)
20 (火)	豚しゃぶうどん(うどん・豚肉・もやし・きゅうり・人参・かつお昆布だし・醤油・砂糖) じゃこサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・しらす)	牛乳 おかかチーズおにぎり(米・かつお節・あおのり・チーズ・醤油)
21 (水)	そぼろ丼(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・油・醤油・砂糖・片栗粉) スープ(玉ねぎ・小松菜) とうもろこし スイカ	牛乳 バナナヨーグルト(バナナ・無糖ヨーグルト)
24 (土)	ピビンパ(米・豚ひき肉・砂糖・醤油・味噌・小松菜・人参・ごま油) スープ(キャベツ) オクラのしらす和え(オクラ・きゅうり・しらす・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 ビスケット のりわかめせんべい
26 (月)	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 肉野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・なす・もやし・しめじ・ごま油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉) 粉ふき芋(じゃが芋・あおのり)	牛乳 カップケーキ(ホットケーキ粉・卵・牛乳・油)
27 (火)	食パン スープ(玉ねぎ・人参) カジキのトマトソース(カジキ・玉ねぎ・トマト・醤油・砂糖・無塩バター) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・チーズ・マヨネーズ) オレンジ	牛乳 そぼろごはん(米・昆布だし・豚ひき肉・砂糖・醤油)
28 (水)	和風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・しめじ・油・砂糖・醤油・かつお節) スープ(カブ) トマトときゅうりのサラダ(トマト・きゅうり・ごま油・醤油・砂糖)	牛乳 きなこバナナヨーグルト(バナナ・無糖ヨーグルト・グラニュー糖・きな粉)
29 (木)	わかめごはん みそ汁(もやし・小松菜) サザミフライ(鶏ささみ・小麦粉・パン粉) はるさめサラダ(春雨・きゅうり・人参・卵・ごま油・砂糖・酢・醤油)	牛乳 ゼリー
30 (金)	豚みそ丼(米・豚肉・生姜・玉ねぎ・えのきたけ・赤ピーマン・黄ピーマン・ごま油・味噌・砂糖) かきたまスープ ごまナムル(小松菜・もやし・人参・ごま・醤油・砂糖)	牛乳 マカロニきなこ(マカロニ・きな粉・砂糖)
31 (土)	やきとり丼(米・鶏もも肉・ねぎ・砂糖・醤油・ごま油) スープ(カブ・わかめ) じゃが芋のきんぴら(じゃが芋・人参・油・醤油・砂糖・ごま)	牛乳 お麩ラスク(麩・無塩バター・グラニュー糖)