

7月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ
1	月	焼	ごはん 生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁 	牛乳 ホットケーキ
2	火	煮	ごはん 麻婆なす 春雨酢の物 中華スープ	牛乳 きび砂糖クッキー
3	水	焼	ごはん 魚の塩焼き ラタトゥイユ 味噌汁 フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン
4	木	焼	ごはん 塩マリネチキン ジャコピーマン ミネストローネ	牛乳 フルーツヨーグルト
5	金	焼	ごはん 魚のホイル焼き ボイルサラダ 味噌汁	牛乳 南瓜スコーン
6	土	焼	おにぎり 焼きそば フルーツ	牛乳 ホットサンド
8	月	煮	ごはん ポークストロガノフ ひじきのマリネ さつまいものレモン煮	牛乳 カスタードプリン
9	火	揚	ごはん ちぎり揚げのケチャップ煮 甘酢和え 味噌汁 フルーツ	牛乳 じゃがいももち
10	水	麺	ごはん 冷やし中華 南瓜の含め煮 かきたま汁	牛乳 蒸しパン
11	木	炒	ごはん チンジャオロースー コーン茶碗蒸し 味噌汁	牛乳 オレンジゼリー
12	金	焼	ごはん 魚の照り焼き ねばねばサラダ 味噌汁 	牛乳 ドロップクッキー
13	土	焼	おにぎり 豆腐のチーズ焼き フルーツ	牛乳 ケーキサレ
15	月		海の日	
16	火	煮	ごはん じゃがたら 酢の物 そうめん汁 フルーツ	牛乳 野菜チップス
17	水	揚	ごはん チキンカツ 和風和え 味噌汁	牛乳 りんごゼリー
18	木	茹	ごはん 豚肉冷しゃぶ ボイルサラダ 味噌汁	牛乳 豆蒸しパン
19	金	煮	ごはん 魚の味噌煮 中華和え かみなり汁 フルーツ	牛乳 フルーツ白玉
20	土		夏祭り サンドイッチ	
22	月	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 中華コーンスープ	牛乳 ミルクもち
23	火	揚	ごはん 魚のあんかけ 切干大根煮 味噌汁 フルーツ	牛乳 もちもちドーナツ
24	水	麺	ごはん 冷やしうどん たまたまトマピーチーズ焼き 金時豆	牛乳 甘辛団子
25	木	焼	☆ごはん なすハンバーグ สปาゲティーサラダ 人参スープ	牛乳 お豆腐のケーキ
26	金	煮	ごはん 魚の梅煮 ばんさんす 味噌汁 フルーツ 	牛乳 きなこマカロニ
27	土	麺	おにぎり ナポリタン 	牛乳 れんこん蒸しパン
29	月	焼	ごはん 魚のかば焼き ピクルス 味噌汁	牛乳 バナナケーキ
30	火	汁	ごはん 豆ドライカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン
31	水	炒	ごはん 鶏肉と大豆の味噌炒め もやしとハのナムル すりみ汁	牛乳 南瓜のムース

☆誕生会メニュー

食中毒に注意しよう！！

《食中毒予防の3原則》

- 1.つけない (手を洗う)
- 2.ふやさない (低温保存)
- 3.やっつける (加熱処理)



ごはん 魚のかば焼き ピクルス 味噌汁