



令和3年7月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
1	木	チーズサンドはんぺん ひじきとじゃが芋の煮物 きのこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	白身魚煮 ひじき・大豆・人参煮 じゃが芋スープ おろしりんご	富士山開き メニュー
		おやつ ビスケット 牛乳		お菓子	
2	金 😊	鶏そぼろ丼 ほうれん草胡麻よごし さつま芋の味噌汁 果物(すいか)	ごはん	鶏肉煮 ほうれん草・キャベツ・人参・もやし煮 さつま芋スープ すいか	東京五輪 聖火リレー 「千葉県」
		おやつ ♪峰岡豆腐 麦茶		お菓子	
3	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ ヨーグルト 麦茶			
5	月 😊	鮭のコーンマヨ焼き ごま煮びたし 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	セルフ おにぎり	鮭煮 もやし・人参・ほうれん草・小松菜煮 玉葱・キャベツスープ おろしりんご	東京五輪 聖火リレー 「茨城県」
		おやつ ♪みつだんご 牛乳		お菓子	
6	火 😊	タンドリーチキン 彩りサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉煮 キャベツ・ブロッコリー・大根・いんげん煮 玉葱・人参・カリフラワー・ほうれん草煮 オレンジ	東京五輪 聖火リレー 「埼玉県」
		おやつ ♪味噌ポテト 牛乳		マッシュポテト	
7	水	サラダソーメン 星のコロッケ 短冊サラダ 果物(バナナ)	麺	ソーメン・おくら・茄子煮 鶏肉煮 大根・人参煮 バナナ	七夕メニュー
		おやつ お米deお星さまタルト 牛乳		お菓子	
8	木 😊	ハヤシライス 南瓜のビタミンサラダ フルーツカクテル	ごはん	鶏肉・玉葱・トマト煮 南瓜煮 人参・ブロッコリースープ バナナ	おやつは、涼しげ な紫陽花をイメー ジしたゼリーを作 ります。
		おやつ ♪紫陽花ゼリー 麦茶		ベビーダノン	
9	金	カラフルたまご焼き 肉味噌納豆 具だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 納豆・玉葱・人参煮 南瓜・大根スープ バナナ	7月10日は 納豆の日 ***** 東京五輪 聖火リレー 「東京都」
		おやつ 人形焼き 牛乳		お菓子	
10	土	チキンナゲット 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ クッキー 麦茶			
12	月 😊	ツナマカロニグラタン シーザーサラダ ビーンズスープ 果物(バナナ)	ごはん	ツナ・チーズ・玉葱・玉葱煮 キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー煮 グリーンピースマッシュスープ バナナ	グラタンはオーブ ンなどで表面をこ んがり焼いて作 られる料理が総 じてグラタンと呼 ばれています。
		おやつ ♪いもようかん 牛乳		マッシュさつま芋	
13	火 😊	豆腐入りミートローフ 海藻サラダ 味噌スープ 果物(りんご)	ごはん	豆腐・鶏肉煮 キャベツ・人参・玉ねぎ煮 大根・人参・白菜スープ おろしりんご	ミートローフは、 アメリカでは家庭 料理として親しま れています。
		おやつ バームクーヘン 牛乳		お菓子	
14	水 😊	しゅうまい甘酢あんかけ コーンサラダ 鶏肉と茄子の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 ブロッコリー・人参・かぶ・カリフラワー・ほうれん草煮 豆腐・小松菜スープ バナナ	赤紫蘇にはアント シアニンというポ リフェノールが多 く含まれていま す。
		おやつ ♪豆乳くずもち 麦茶		お菓子	
15	木 😊	鬼の金棒 キャベツとおくらの和え物 なめことわかめの味噌汁 果物(もも)	きび ごはん	豆腐・鶏肉・ひじき煮 キャベツ・人参・ブロッコリー煮 おくらスープ 果物	Book de Lunch 「桃太郎」
		おやつ ♪たまごドーナツ 牛乳		お菓子	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	離乳食	備考
16	金 😊	ぶりフライ 高野豆腐煮 キャベツとコーンの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 高野豆腐・鶏肉煮 キャベツ・人参・いんげんスープ バナナ	プリは脂肪が多く、濃厚な味わいの赤身魚です。
	おやつ	ヨーグルト 麦茶		プチダノン	
17	土	アンサンブルエッグ 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	プリン 麦茶			
19	月 😊	豆腐飯 白身魚のねぎごま焼き 人参とみかんのサラダ 呉汁 果物(りんご)	ごはん	白身魚と大豆煮 人参・大根・ 豆腐・小松菜スープ おろしりんご	今月の郷土料理 「群馬県」
	おやつ	♪大学芋 麦茶		さつま芋マッシュ	
20	火 😊	チンジャオロース 南瓜とクリームチーズのサラダ ビーフンスープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉煮 南瓜とクリームチーズ煮 玉葱・人参・青梗菜スープ バナナ	チンジャオロースは、ピーマンと豚肉の細切り炒めという意味です。本場中国では竹の子は使用しません。
	おやつ	♪マカロニ萵苣粉 牛乳		マカロニくたくた煮	
21	水 😊	高野豆腐と根菜のつくね ごぼうとちくわの甘辛揚げ 茄子と油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	高野豆腐・鶏肉煮 人参・いんげん煮 茄子・玉葱スープ おろしりんご	かみかみメニュー
	おやつ	ゼリー 麦茶		ベビーダノン	
24	土	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
26	月	親子焼き 胡瓜の中華和え 豆腐と麩ともやし味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉煮 ツナ・人参・玉ねぎ・いんげん煮 豆腐・もやし・ほうれん草スープ おろしりんご	親子焼は、親子丼の材料をオープンで焼いた料理です。
	おやつ	ヨーグルト 麦茶		ベビーダノン	
27	火 😊	コシャリ サラダ・バラディ モロヘイヤスープ 果物(バナナ)	ごはん	ミックスビーンズ・大豆のトマト煮 キャベツ・玉葱・人参煮 モロヘイヤ・もやしスープ バナナ	世界の料理 「エジプト」
	おやつ	♪フアラフェル 牛乳		お菓子	
28	水 😊	赤飯 鶏肉の唐揚げ アスパラサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(メロン)	ごはん	軟飯・お粥 鶏肉煮 アスパラ・カリフラワー・赤ピーマン煮 豆腐スープ メロン	お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶		ベビーダノン	
29	木 😊	鯖のソース煮 ひじきナムル ワンタンスープ 果物(りんご)	ごはん	白身魚煮 ひじき・人参・玉ねぎ煮 白菜スープ おろしりんご	ソースはとろみや味の違いによって、ウスター・中濃・濃厚の3種類に分けられます。
	おやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
30	金 😊	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ ストロベリームース	ごはん	鶏肉煮 キャベツ・人参・いんげん煮 ポトフ 果物	海上自衛隊では、毎週決まった曜日にカレーライスを食べます。それは何曜日でしょうか?
	おやつ	♪どうもろこし 麦茶		お菓子	
31	土	白身魚フライ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト 麦茶			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。
😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

梅雨と夏の合間の天気や気候の変化が大きい季節となりました。
衛生管理に十分配慮し、今月も美味しい給食を作っていきたいと思ひます。