

月		火		水		木		金	
	<p>◎印は青空給食 Day です。</p> <p>青空給食 Day の日のクラスは おにぎりになり、他のクラスは お茶碗にごはんを盛り付けます</p>	1	<p>焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・ 人参・もやし・ピーマン・玉ねぎ・ ソース・青さのり)</p> <p>中華風コンスープ (コンクリーム缶・万能ねぎ・ 卵・片栗粉)</p> <p>バナナ</p>	2	<p>ごはん 魚の照り焼き(赤魚) 春雨サラダ (春雨・きゅうり・人参・もやし・ ひじき・切干大根・わかめ・ ハム・ごま油)</p> <p>みそ汁 (油揚げ・小松菜・えのき)</p>	3	<p>ごはん 酢豚 (豚肉・玉ねぎ・人参・竹の子・ ピーマン・赤パプリカ・生しいたけ・ ケチャップ・片栗粉)</p> <p>粉ふき芋 (じゃが芋・青さのり)</p> <p>みそ汁 (大根・水菜)</p>	4	<p>ごはん 親子煮 (鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・ いんげん・卵)</p> <p>ナムル (もやし・きゅうり・人参・ツナ・ ケール・白ごま・ごま油)</p> <p>みそ汁 (なめこ・豆腐・長ねぎ)</p>
7	<p>雑穀ごはん(米・雑穀) おろし和風ハンバーグ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・卵・ 大根・片栗粉・おからパウダー・ パン粉)</p> <p>じゃこサラダ (レタス・きゅうり・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま油)</p> <p>みそ汁(油揚げ・小松菜)</p>	8	<p>ごはん 鶏肉の香味焼き (鶏もも肉・万能ねぎ・白ごま)</p> <p>切干大根の煮物 (切干大根・油揚げ・人参・いんげん・ れんこん・干しいたけ・ごま油)</p> <p>みそ汁 (玉ねぎ・ほうれん草)</p>	9	<p>ごはん ホイコーロー (豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・ 玉ねぎ・みそ・ごま油)</p> <p>かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ)</p> <p>すまし汁 (はんぺん・しめじ・わかめ)</p>	10	<p>栗ごはん(米・栗)</p> <p>さばの塩焼き(さば)</p> <p>おひたし (ほうれん草・えのき・人参・ かつお節)</p> <p>けんちん汁 (豆腐・里芋・大根・ごぼう・ こんにゃく・長ねぎ・ごま油)</p>	11	<p>バターチキンカレー (米・麦・鶏肉・玉ねぎ・人参・ じゃが芋・バター・牛乳・トマト缶・ カレールー)</p> <p>酢漬け (きゅうり・かぶ・人参)</p> <p>プルーン</p>
14	<p>スポーツの日</p>	15	<p>代 休</p>	16	<p>ごはん 八宝菜 (豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・ 竹の子・生しいたけ・もやし・ なると・ごま油・片栗粉)</p> <p>さつま芋のレモン煮 (さつま芋・レモン汁)</p> <p>みそ汁(豆腐・小松菜)</p>	17	<p>ごはん ヤンニョムチキン (鶏肉・ケチャップ・片栗粉・ 白ごま・ごま油)</p> <p>納豆和え (ひきわり納豆・小松菜・もやし・ 人参・のり)</p> <p>みそ汁 (油揚げ・白菜・切干大根)</p>	18	<p>ごはん 魚のもみじ焼き(ホキ・人参・ マヨネーズ・みそ)</p> <p>ひじきの煮物 (ひじき・人参・ごぼう・油揚げ・ れんこん・大豆水煮・いんげん・ 干しいたけ)</p> <p>みそ汁 (麩・大根・にら)</p>
21 ◎年中	<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ ピーマン・しょうが)</p> <p>さつま芋の粉ふき芋 (さつま芋・黒ごま)</p> <p>みそ汁 (油揚げ・小松菜・切干大根)</p>	22 ◎年少	<p>ごはん 松風焼き (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ 生しいたけ・卵・パン粉・みそ・ 青さのり)</p> <p>ナムル (もやし・人参・きゅうり・白ごま・ ごま油)</p> <p>みそ汁(豆腐・青梗菜・わかめ)</p>	23 ◎年長	<p>ごはん 魚のかば焼き (さごし・小麦粉)</p> <p>マカロニサラダ (マカロニ・ハム・キャベツ・ブロッコリー・ きゅうり・人参・コン缶・マヨネーズ)</p> <p>みそ汁(玉ねぎ・小松菜)</p>	24	<p>ごはん すき焼き風煮 (牛肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・ 焼豆腐・白滝)</p> <p>酢漬け(かぶ・きゅうり・人参)</p> <p>みそ汁 (じゃが芋・かぶの葉・ひじき・ 長ねぎ)</p>	25	<p>ごはん 竹輪の磯辺揚げ (焼竹輪・天ぷら粉・青さのり)</p> <p>ごま和え(ほうれん草・もやし・ 人参・すりごま)</p> <p>具だくさんかきたまみそ汁 (卵・白菜・玉ねぎ・しめじ・ 万能ねぎ)</p>
28	<p>ごはん 炒り鶏 (鶏肉・大根・人参・ごぼう・ こんにゃく・いんげん・れんこん・ 竹の子・里芋・焼竹輪)</p> <p>やみつききゅうり (きゅうり・ごま油)</p> <p>みそ汁 (油揚げ・かぶ・切干大根)</p>	29	<p>ごはん 麻婆豆腐 (豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・ 長ねぎ・にら・みそ・片栗粉・ ごま油)</p> <p>酢の物 (わかめ・きゅうり・かにかまぼこ)</p> <p>すまし汁 (ふ・水菜・えのき)</p>	30	<p>ごはん さばのみそ煮 (さば・しょうが・みそ)</p> <p>野菜ソテー (キャベツ・もやし・人参・小松菜・ 玉ねぎ・ケール・切干大根・ コンソメ・ウインナー)</p> <p>みそ汁 (豆腐・なめこ・万能ねぎ)</p>	31	<p>ロールパン パンプキンシチュー (鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・ ブロッコリー・型抜き人参・ 牛乳・米粉・コンソメ・バター)</p> <p>ミモザサラダ (レタス・きゅうり・トマト・卵・ ごま油)</p>	<p>★園でとれた野菜を 給食に出しました★</p> <p>いんげん…7/2 みそ汁 7/10 夏マーボー 7/12 カレーライス きゅうり…7/9 春雨サラダ なす…7/10 夏マーボー トマト…7/11 グリーンサラダ</p>	