

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