

# 令和6年度 7月献立表

日 曜	副 食 名	未満児朝のおやつ (0~2歳児)	3時のおやつ
1 月	夏野菜カレー ごまドレサラダ バナナ 	牛乳 せんべい	★チーズ蒸しパン
2 火	洋風厚焼き玉子 ほうれん草のソテー 野菜スープ	牛乳 クラッカー	★いりこクッキー 牛乳
3 水	魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 チーズ	★フルーツヨーグルト
4 木	麻婆豆腐 キャベツのツナ和え 餃子	牛乳 ビスケット	★ドーナツ 牛乳
5 金	鶏ささみのレモン和え きゅうり炒め 七タソーメン汁	牛乳 バナナ	★小松菜おにぎり
6 土	パリパリ焼きそば わかめのみそ汁	牛乳 サブレ	お菓子
7 日			
8 月	冷やし中華 南瓜の挽肉サンドフライ じゃこ納豆	牛乳 ビスコ	★お好み焼き
9 火	鶏のマーメレード焼き コールスローサラダ しめじのみそ汁	牛乳 昆布	★メロンパンクッキー 牛乳
10 水	魚のプロバンス風 茎わかめのみそ汁 コーンポタージュ	牛乳 せんべい	スイカ
11 木	筑前煮 もやしのごまだれ 豆腐汁	牛乳 クラッカー	★冷たいおしるこ
12 金	野菜のかき揚げ 春雨サラダ かき玉汁 	牛乳 ビスケット	★切り干しおにぎり
13 土	豚丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 チーズ	お菓子
14 日			
15 月	海の日		
16 火	魚の香草パン粉焼き じゃがといんげんのサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	★カップ肉まん
17 水	人参ご飯 竜田唐揚げ マカロニサラダ すまし汁 スイカ	牛乳 ビスケット	★ブラン・マンジェ
18 木	じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル なめこ汁	牛乳 クラッカー	★ココアちんすこう 牛乳
19 金	コーン入りすり身揚げ 納豆和え 五目スープ	牛乳 ビスコ	お菓子 みかんちゃん
20 土	たけのこフェスタ 		
21 日			
22 月	焼きちゃんぽん ふりかけ ニラ玉スープ	牛乳 ビスケット	★オレンジマフィン 牛乳
23 火	豚と豆腐のチャンプルー 切り干しマヨサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 昆布	★ポテトチップス
24 水	魚のみそ煮 おからあえ ワンタンスープ オレンジゼリー	牛乳 チーズ	★沖縄くずもち
25 木	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの梅おかか和え 魚ソーメン汁	牛乳 せんべい	★焼きそばパン 牛乳
26 金	コロケ わかめサラダ えのきのみそ汁	牛乳 クラッカー	★じゃこおかかおにぎり
27 土	ハヤシライス ワンタンスープ	牛乳 ビスコ	お菓子
28 日			
29 月	キーマカレー トマトサラダ ビーフ汁	牛乳 せんべい	★きなこクッキー
30 火	マカロニグラタン 中華きゅうり 高野豆腐の卵汁	牛乳 バナナ	★手作りパン 牛乳
31 水	魚の甘辛ごまがらめ 小松菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 ビスケット	★カラフルゼリー

**誕生会 7月 17日(水)…白ご飯はいりません**

《簡単レシピ紹介◎》

★ 炒めきゅうり 材料……きゅうり(乱切り) 300g にんにく・しょうが 各3g ごま油 10cc  
調味料…砂糖 8g 濃口醤油 10cc 薄口醤油 5cc

作り方……ごま油でにんにく・しょうがを炒め、乱切りしたきゅうりを入れ調味料を加えて炒める  
暑くて食欲がない時期にもピッタリの1品です ぜひ作ってみてくださいね♪



※献立は、都合により変更する事もあります。★は手作りおやつです。