



7月のこんだて

暑い夏がやってきました。夏野菜にはほてった体を冷やしてくれる効果があります。給食の献立にも夏野菜が登場しています。暑さに負けず、今月も元気に過ごしましょう。



日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1月	ミルクパン		きのこスパゲティ	やさいのあますあえ		
2火	たこめし		さわらのしおやき	きゅうりのおかかあえ		スイートポテト
3水	こめこパン		さけのガーリックやき	ごぼうサラダ	わかめスープ	
4木	むぎごはん		てづくりがんも	こんぶあえ	そうめんじる	たなばたゼリー
5金	なつやさいのカツカレー			げんきになるサラダ		
8月	ぜんりゅうふんパン	いちごジャム	メンチカツ	ひじきサラダ	やさいスープ	
9火	ごはん		まーぼー豆腐	ちゅうかサラダ		すいか
10水	ごはん	ふりかけ	とりにくのからあげ	きゅうりとしろりのすのもの	やさいのみそしる	
11木	いりこめし		オリーブとんのれいしゃぶ		じゃがいものみそしる	あおりんごゼリー
12金	わかめごはん		オリーブちどりのからあげ	はるさめサラダ カットトマト	わかめとたまごのスープ	れいとうみかん
16火	ひやしうどん		やさいのかきあげ	ささみときゅうりのサラダ		みかんクレープ
17水	こくとうパン		ポークビーンズ	れんこんチップス		フルーツポンチ
18木	ぶたキムチ どんぶり			じゃこサラダ		ヨーグルト
19金	あなごすし		あげだし豆腐のあんかけ		さわにわん	
22月	わかめごはん		しろみざかなのたつたあげ	さんしょくやさいのあえもの	そうめんじる	
23火	ごはん		てづくりハンバーグ	ツナサラダ	マカロニスープ	
24水	ごはん		とりにくのなんばんづけ	こんぶあえ	たまねぎのみそしる	オレンジ
25木	ミルクパン		ぶたにくのトマトに	パンサンスー		とうにゅうプリンタルト
26金	わかめごはん		さわらのしおやき	ひじきのいりに	とうふのみそしる	
29月	ハヤシライス			グリーンサラダ		ヨーグルト
30火	ごはん		さけのてりやき	もやしのごまドレッシングあえ	じゃがいものみそしる	
31水	コッペパン	いちごジャム	とりにくのレモンに	げんきになるサラダ		すいか

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は、保育所のみ

