

献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		
		御飯 酢鶏 きゅうりの塩昆布和え 豆腐とキャベツのみそ汁	御飯 ニラと豚肉の甘辛炒め 小松菜とちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁	御飯 鶏じゃが ひじきとツナのさっぱり和え わかめと玉ねぎのみそ汁	御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草のお浸し なすとお麩のすまし汁	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 きな粉マカロニ	飲むヨーグルト せんべい・小魚 クッキー・ウエハース	牛乳 しらすチャーハン	牛乳 せんべい・クッキー	
7	七夕	8	9	10	11	12					
	七夕彩ご飯 キャベツのゆかり和え 彩そうめんスープ バナナ 豆乳ジュース カルピスゼリー	御飯 ひき肉と夏野菜の松風焼き風 きゅうりの酢の物 白菜と豆腐のみそ汁	御飯 マーボーなす 小松菜のナムル はるさめスープ	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え じゃがいもとほうれん草のみそ汁	御飯 ツバスの煮つけ 白菜のおかかポン酢和え 豚汁	牛乳 チキンライス 野菜スープ チーズ	牛乳 ミニストロベリーツイスト	牛乳 かぼちゃもち	牛乳 お好み焼き	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳 せんべい・クッキー
14		15	16	17	18	19					
	御飯 白身魚の磯辺焼き じゃがいもきんぴら 小松菜のみそ汁 牛乳 マシュマロリッツサンド	御飯 鶏肉のカレーあんかけ オクラの梅おかか和え 冬瓜とわかめのみそ汁 お茶 ヨーグルト・バナナ	御飯 豚肉とピーマンの甘辛ごま炒め ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のすまし汁 牛乳 ミートスパゲティー	御飯 まぐろの竜田揚げ チンゲン菜のとろみ炒め さつまいものみそ汁 牛乳 五平餅	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え キャベツとしめじのみそ汁 牛乳 スイートポテト	牛乳 カレーライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー					
21		22	23	24	25	26					
	海の日	御飯 さわらのみそ煮 白菜とほうれん草の磯あえ じゃがいものすまし汁 お茶 コーンフレーク	お楽しみメニュー	牛乳・ロールパン ポークチャップ 3色サラダ コーンスープ お茶 手作りふりかけおにぎり おやつ昆布(3~5歳)	御飯 鶏すき キャベツのたくあん和え なすのみそ汁 牛乳 トマトジャムサンド	牛乳 ハヤシライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー					
28		29	30	31							
	御飯 鮭のきのこみそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 牛乳 黒糖蒸しパン	御飯 鶏肉と水菜の炒め物 きゅうりのしらす和え じゃがいもと小松菜の豆乳みそ汁 お茶 菜っ葉おにぎり	夏野菜カレー マカロニサラダ オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	郷土料理【岡山市】 ばら寿司 鶏肉の照焼 キャベツのごま和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁 牛乳 おからスコーン							