

# 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	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	2	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	3	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	4	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	5	牛乳 パン ゼリー チーズ
			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(乳児ウエハース)		牛乳 しらすチャーハン		牛乳 せんべい・クッキー
7	七夕	8	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	9	御飯 マーボーなす 小松菜のナムル はるさめスープ	10	御飯 鶏すき キャベツのたくあん和え なすのみそ汁	11	夏野菜カレー マカロニサラダ オレンジ	12	牛乳 チキンライス 野菜スープ チーズ
	豆乳ジュース カルピスゼリー		牛乳 黒ごまマフィン		牛乳 かぼちゃもち		牛乳 トマトジャムサンド		牛乳 ミニストロベリーツイスト		牛乳 せんべい・クッキー
14		15	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	16	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	17	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	18	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	19	牛乳 パン ゼリー チーズ
	牛乳 マシュマロリッツサンド		お茶 ヨーグルト・バナナ		牛乳 ミートスパゲティ		牛乳 五平餅		牛乳 スイートポテト		牛乳 せんべい・クッキー
21		22	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	23	お楽しみメニュー 御飯 ザンギ かぼちゃサラダ 野菜スープ	24	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	25	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	26	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ チーズ
	海の日		お茶 コーンフレーク		牛乳 みかんケーキ		お茶 手作りふりかけおにぎり おやつ昆布(3~5歳)		牛乳 お好み焼き		牛乳 せんべい・クッキー
28		29	御飯 鮭のきのこみそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	30	御飯 ツバスの煮つけ 白菜のおかかポン酢和え 豚汁	31	郷土料理【岡山県】 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 黒糖蒸しパン		お茶 菜っ葉おにぎり		牛乳 きな粉クッキー		牛乳 おからスコーン				