



# 7月 献立予定表

かるーれキッズ  
令和4年 7月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	金	食パン	夏野菜のミートローフ トマトときゅうりのサラダ スープ・フルーツ	食パン、合挽き肉、 <b>ズッキーニ</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>パプリカ</b> 、玉ねぎ、パン粉、 <b>トマト</b> 、 <b>きゅうり</b> 、チーズ、 <b>キャベツ</b> 、フルーツ	1.枝豆コーンおにぎり 15: ゆでとうもろこし・牛乳	精白米、 <b>えだまめ</b> 、 <b>コーン</b> ／ <b>とうもろこし</b> 、 <b>ヨーグルト</b>
4	-	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの塩昆布和え えのきの味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、 <b>だいこん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、塩昆布、えのき、もやし、フルーツ	黒ごまきな粉クッキー	小麦粉、きな粉、ごま、牛乳
5	19	火	冷やしうどん	きゅうりの <b>ツナ</b> 和え フルーツ	うどん、豚肉、もやし、わかめ、 <b>コーン</b> 、 <b>トマト</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 <b>ツナ</b> 、 <b>マヨネーズ</b> 、フルーツ	チーズ蒸しパン	ホットケーキミックス、チーズ、牛乳
6	20	水	ごはん	かじきのカレーteri焼き <b>にんじん</b> の白和え なす、玉ねぎ、油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米、かじき、 <b>ピーマン</b> 、 <b>にんじん</b> 、豆腐、ごま、 <b>なす</b> 、玉ねぎ、油揚げ、フルーツ	おさつスティック	さつまいも
七タメニュー			七タちらし寿司	からあげ いんげんのごま和え 天の川すまし汁・フルーツ	精白米、 <b>きゅうり</b> 、 <b>鮭</b> 、たまご、鶏肉、いんげん、 <b>にんじん</b> 、ごま、 <b>そうめん</b> 、 <b>おくら</b> 、フルーツ	七タゼリーポンチ	ぶどうゼリー、 <b>すいか</b> 、 <b>りんご</b> ジュース、 <b>フルーツ</b> <b>ツ缶</b>
7	-	木		ごはん	お豆腐とお野菜の <b>ソテー</b> かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうの味噌汁 フルーツ	精白米、豆腐、もやし、 <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ニラ</b> 、たまねぎ、かぼちゃ、豚ひき肉、ほうれんそう、フルーツ	きなこドーナツ
8	22	金	おからパン	夏野菜と豚の <b>トマト</b> 煮 フロッコリーのサラダ キャベツのスープ フルーツ	おからパン、豚肉、じゃがいも、 <b>なす</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>パプリカ</b> 、 <b>おくら</b> 、 <b>トマト</b> 、フロッコリー、チーズ、 <b>キャベツ</b> 、たまねぎ、フルーツ	夕焼けおにぎり	精白米、 <b>にんじん</b> 、かつお節
11	25	月	ごはん	<b>ズッキーニ</b> と豚の生姜焼き マカロニサラダ おくらの味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、 <b>ズッキーニ</b> 、たまねぎ、マカロニ、 <b>きゅうり</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>コーン</b> 、 <b>マヨネーズ</b> 、 <b>おくら</b> 、 <b>ねぎ</b> 、フルーツ	フルーツ寒天	牛乳、 <b>フルーツ</b> <b>缶</b> 、寒天
12	26	火	夏野菜のミートソースパスタ	コールスロー ジャガイモのスープ フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、 <b>なす</b> 、たまねぎ、 <b>ズッキーニ</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>コーン</b> 、 <b>トマト</b> 、 <b>キャベツ</b> 、じゃがいも、フルーツ	青のりとチーズのおにぎり	精白米、チーズ、青のり
13	27	水	ごはん	<b>鮭</b> のちゃんちゃん焼き もやしと <b>にんじん</b> のナムル ふのすまし汁・フルーツ	精白米、 <b>鮭</b> 、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、じゃがいも、もやし、わかめ、 <b>ふ</b> 、フルーツ	ひじきとじゃがいものおやき	じゃがいも、ひじき
14	28	木	青菜ごはん	ささみのおろし煮 小松菜とじゃこのサラダ えのきとしめじのみそ汁 フルーツ	精白米、青菜、ささみ、 <b>だいこん</b> 、小松菜、じゃこ、えのき、しめじ、 <b>ねぎ</b> 、フルーツ	ミルクくずもち	牛乳、きな粉
29日(金) お弁当の日			<b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b> ＊清潔なお弁当箱を使いましょう ＊熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう ＊生ものや水分の多いものは避けましょう ＊ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう				

**今月のフルーツ(予定)** 柑橘類、バナナ、すいか など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。