



令和5年度 7月献立



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
《カルシウムデー:ごま》	《郷土料理:長崎県》		《旬の食材:冬瓜》	《七夕 食育めざしの日》
牛乳 麦ご飯 鮭ふりかけ 切干大根の炒り煮 豚じゃがのごま煮	牛乳 ご飯 焼きぎょうざ(①②:1個、③~中:2個) 浦上そばろ マロニースープ ももゼリー	牛乳 揚げパン ビーンズソテー ウインナーとトマトのスープ	牛乳 麦ご飯 さばおろし煮 ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁	牛乳 ご飯 彩り野菜のミンチカツ アスパラのマヨ和え 魚そうめん汁 パリッシュ
10	11	12	13	14
《世界の料理:インド》	《かみかみデー:茎わかめ》			《いづかの台所:なす》
牛乳 ドライカレー(カレーピラフ) ブロッコリーのピーナッツソテー 	牛乳 ご飯 茎わかめともやしのナムル チムタク レモンカスタードタルト(中のみ)	牛乳 食パン いちごジャム ハンバーグきのこソース マカロニスープ	牛乳 ご飯 あじチーズフライ 豚肉とピーマンのソース炒め じゃが芋のごまみそ汁	牛乳 麦ご飯 小魚の佃煮 卵とピーマンの炒め物 なす入り麻婆豆腐 ムース
17	18	19	20	21
《海の日》				
	牛乳 ご飯 いわし梅煮 じゃが芋のきんぴら 鶏肉と水菜のすまし汁 アーモンド(中のみ)	牛乳 キャロット食パン 大豆とツナのサラダ スパゲティミートソース		
24	25	26	27	28
31				