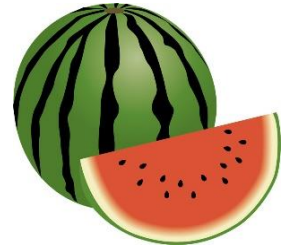




親こっ子プラス 7月の献立表



| 日 | 曜日 | ランチ | 食材 |
|----|----|---|--|
| 1 | 木 | 鶏のから揚げ・フルーツサラダ・ピクルス ご飯・コーンスープ | 鶏肉・生姜・ヨーグルト・果物・きゅうり コーン・牛乳・パセリ |
| 2 | 金 | お楽しみメニュー♪(パン食) | +.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪'+.*' |
| 5 | 月 | 肉じゃが・三食なます・味噌汁・ご飯・果物 | 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ 大根・きゅうり・白ごま・果物 |
| 6 | 火 | ブルコギ・キャベツの甘酢漬け・ご飯・お味噌汁・果物 | 牛こま肉・人参・もやし・えのき・青ネギ・ キャベツ・ジャガイモ・大根・果物・調味料 |
| 7 | 水 | 鮭ときのこのキッシュ風オムレツ・ 南瓜サラダ・味噌汁・ご飯・果物 | 鮭・しめじ・ほうれん草・卵・生クリーム・南瓜・白菜・豆腐・果物 |
| 8 | 木 | チーズ風味カツレツ・いんげんの味噌マヨ和え ・ご飯・お味噌汁・果物 | 豚肉・スライスチーズ・ハム・いんげん・白ゴマ・ マヨネーズ・ご飯・わかめ・豆腐・果物・調味料 |
| 9 | 金 | お楽しみメニュー♪(麺食) | +.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪'+.*' |
| 12 | 月 | すき焼き風煮・ホウレンソウの納豆和え・ ご飯・味噌汁・果物 | 白菜・人参・シメジ・糸こんにゃく・豚肉・ホウレンソウ・ 納豆・わかめ・豆腐・果物 |
| 13 | 火 | 春巻・コールスローサラダ・中華スープ・ご飯・ご飯・果物 | 春巻の皮・豚ひき肉・水煮たけのこ・人参・キャベツ・コーン・ ミニトマト・わかめ・ごま・果物・調味料 |
| 14 | 水 | 魚のピカタ・春雨のソテー・ご飯・味噌汁・果物 | 魚・卵・春雨・玉ねぎ・人参・しめじ・ わかめ・豆腐・果物・調味料 |
| 15 | 木 | 冷やし中華・おにぎり・フルーツヨーグルト | 中華麺・卵・ハム・きゅうり・カニカマ・ ご飯・ヨーグルト・果物 |
| 16 | 金 | お楽しみメニュー♪(パン食) | +.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪'+.*' |
| 19 | 月 | 豚バラと大根の煮物・トマトときゅうりの 和え物・味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト | 豚バラ肉・大根・卵・トマト・きゅうり・果物・ヨーグルト |
| 20 | 火 | 酢豚・コールスローサラダ・中華スープ・ご飯・果物 | 豚肉・玉ねぎ・人参・パイナップル・ピーマン・ キャベツ・ハム・コーン・きゅうり・ゴマ・卵・果物 |
| 21 | 水 | 白身魚フライ・スナップエンドウの胡麻和え・ ヴィシソワーズ・ご飯・果物 | 白身魚・スナップエンドウ・じゃがいも・玉ねぎ・牛乳・果物 |
| 26 | 月 | 豆腐のまさご揚げ・キュウリとわかめの酢の物・ ご飯・味噌汁・果物 | 豆腐・ひじき・にんじん・ネギ・ゴマ・鶏挽肉・わかめ・ キュウリ・もやし・油揚げ・果物・調味料 |
| 27 | 火 | 蒸し焼売・中華きゅうり・ご飯・ 卵スープ・ご飯・果物 | 焼売の皮・挽肉・コーン・ネギ・きゅうり・卵・果物 |
| 28 | 水 | 鮭の竜田揚げ・ハムポテトサラダ・味噌汁・ご飯・果物 | 鮭・じゃがいも・ハム・コーン・果物 |
| 29 | 木 | ハンバーグ・ポテトサラダ・ご飯・味噌汁・果物 | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ウィンナー・果物・味噌・ えのき・しめじ・調味料 |
| 30 | 金 | お楽しみメニュー♪(パン食) | +.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪'+.*' |

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ランチのご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。

※個人用のタッパー・スプーンフォークセットの記名が無かったり、薄くなっている物は返し間違いの原因になりますので、今一度確認してください。