

# 7月もぐもぐランチ 献立表

日付	曜	メニュー	主 な 材 料			
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
2	木	ツナカレーピラフ 夏野菜サラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	米 サラダ油 砂糖	ツナ缶 鶏むね	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうがん しいたけ さやいんげん すいか	
6	月	ごはん 魚の香味焼き 冬瓜の炒め煮	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま	さけ 高野豆腐 みそ	にんじん とうがん キャベツ にら メロン	
15	水	胚芽米ごはん ツナ入り厚焼き卵 なすの肉みそ炒め	すまし汁 果物	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ツナ缶 卵 豚ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ 青ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし わかめ オクラ メロン
16	木	ツナカレーピラフ 夏野菜サラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	米 サラダ油 砂糖	ツナ缶 鶏むね	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうがん しいたけ さやいんげん すいか	
22	水	ソフトフランス カレーポトフ フランスメニュー キャロットラペ	果物	ソフトフランスパン サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏むね	にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト レーズン メロン
23	木	ごはん 魚の南蛮漬け 夏野菜ベーコンポテト	味噌汁 果物	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	さけ ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし アスパラガス キャベツ にら すいか
24	金	押麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め おかか煮	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 じゃが芋	豚肉 かつお節 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ オクラ メロン
27	月	胚芽米ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃこサラダ	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖	鶏もも 大豆 ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ にんじん トマトピューレー さやいんげん キャベツ もやし わかめ こまつな メロン
28	火	とうもろこしごはん 魚の照焼き トマトのハニーサラダ	夏野菜のカレースープ 果物	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油 はちみつ	かじき	とうもろこし トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ さやいんげん すいか
31	金	ごはん 魚フライ 切干大根の煮物	味噌汁 果物	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 糸こんにゃく 砂糖 じゃが芋	さけ 高野豆腐 みそ	キャベツ にんじん 干しいたけ 切干し大根 さやいんげん たまねぎ なす メロン

\*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。