



7月のきゅうしょく



7月のもくひょう あとかたづけを きちんとしよう

1日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・ゴーヤチップス
- ・手作りしそひきふりかけ

2日(火)

- ・牛乳
- ・もずく入りジュシー
- ・大豆ひじきコロッケ
- ・きゅうりの酢醤油漬け

3日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏キムチのまぜごはん
- ・わかめスープ
- ・手作り黒糖アーモンド

4日(木)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・ビーンズスープ
- ・カレーパンの具
- ・キャンディーチーズ

5日(金)

【七夕献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・にゅうめん
- ・ツナそぼろごはん
- ・七夕ゼリー

8日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・冬瓜のみそ汁
- ・鰯のソース煮
- ・切り干し大根の炒め物

9日(火)

- ・パンペピー
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・ミンチカツ

10日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・他人丼
- ・春雨の和え物

11日(木)

【世界の料理：フランス】

- ・全粒粉コッペ
- ・牛乳
- ・じゃがいものスープ
- ・ソーシース
- ・ラタトゥイユ

12日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・オクラとじゃが芋のかりかり揚げ

16日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ナスのみそ炒め
- ・卵焼きニラソース

17日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・枝豆
- ・ヨーグルト

18日(木)

【世界の料理：フランス】

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのトマトスープ
- ・ポテトのガレット

