



7月献立表



7月の献立のテーマは「夏の食材を味わおう」です。

今月の旬の食材は … アスパラガス、きゅうり、なす、かぼちゃ、トマト、じゃがいも、とうもろこし、ブルーベリー、メロン、すいかなどです

日	曜	献立表	午後のおやつ
1	水	夏野菜カレー・きゅうりの即席漬・すいか	レモンゼリー
2	木	なすと豚肉のみそ炒め・ベイクドポテト・バナナ	米粉のガトーショコラ
3	金	魚のカレー焼・中華風サラダ・茹とうもろこし・わかめスープ	おかかおにぎり
4	土	夏祭り	お菓子
6	月	魚の照焼き・じゃがいものきんぴら・茹オクラ・メロン	フレンチトースト
7	火	七夕そうめん・かえりの佃煮・柑橘類	七夕ゼリー
8	水	鶏肉のカレー焼・短冊サラダ・チーズポテト	炊き込みご飯
9	木	魚の味噌焼き・和風サラダ・じゃがいもの煮付・味噌汁・柑橘類	きなこ入り豆乳蒸しパン
10	金	マーボー丼・中華あえ・パインアップル ※ご飯はいりません	かぼちゃのブラウニー
11	土	高野豆腐の卵とじ・なすのしぎ焼き・かぼちゃのオイル焼き	お菓子
13	月	焼魚・にらたま・トマト・バナナ	ココアゼリー
14	火	牛レバーのごまみそあえ・酢のもの・かぼちゃの甘煮・柑橘類	豆乳くずもち
15	水	ひじきのオムレツ・ケチャップ炒め・アスパラガスのごまあえ・鉄強化乳飲料	もちもちパン
16	木	焼きそば・塩もみきゅうり・ベイクドポテト	クッキー
17	金	魚の竜田揚げ・茹野菜・かぼちゃの煮付・バナナ	じゃがいももち
18	土	肉じゃが・スティックきゅうり・バナナ	お菓子
21	火	あじのゆかり天ぷら・切干大根の酢のもの・にんじんの甘煮・バナナ	ブルーベリーマフィン
22	水	鶏肉の照焼き・小松菜とひじきの和えもの・ジャーマンポテト・パインアップル	梅ごはん
23	木	さばのソース煮・ごま酢あえ・茹とうもろこし・バナナ	グレープゼリー
24	金	お楽しみ献立 ※ご飯はいりません ミートローフ・キャベツのおかか炒め・粉ふき芋・パンプキンスープ	メロンパン
25	土	焼豆腐の含め煮・ごまきゅうり・バナナ	お菓子
27	月	魚のトマトサラダ・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒め・すまし汁	ちんすこう
28	火	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ・茹オクラ・すいか	シュガートースト
29	水	魚のさざれ焼・ナムル・にんじんの煮付・バナナ	誕生日ケーキ
30	木	豆腐とひき肉のトマト煮・ベイクドかぼちゃ・スティックキュウリ	マカロニのあべかわ風
31	金	野菜入りチキンナゲット・野菜ソテー・粉ふきいも・パインアップル	人参ケーキ





7月 離乳献立表



日	曜	献立表
1	水	夏野菜の煮込み・茹きゅうり・果物
2	木	なすと豚肉のスープ茹ポテト・バナナ
3	金	白身魚の煮つけ・茹野菜・果物
4	土	夏祭り
6	月	白身魚のスープ・茹オクラ・メロン
7	火	そうめん・かえりのふりかけ・柑橘類
8	水	チキンスープ茹野菜・果物
9	木	白身魚と野菜の煮つけ・茹きゅうり・柑橘類
10	金	豆腐のスープ・茹野菜・果物
11	土	高野豆腐と野菜の柔らか煮・茹かぼちゃ・果物
13	月	煮魚・トマト・バナナ
14	火	野菜スープ・茹かぼちゃ・柑橘類
15	水	そばろスープ・茹グリーンアスパラ・果物
16	木	煮込みそば・茹きゅうり・果物
17	金	白身魚のスープ・茹野菜・バナナ
18	土	ミートスープ・茹きゅうり・バナナ
21	火	白身魚と野菜の煮つけ・茹野菜・バナナ
22	水	チキンスープ・茹小松菜・パインアップル
23	木	白身魚のスープ・茹野菜・バナナ
24	金	そばろスープ・茹キャベツ・果物
25	土	豆腐と野菜のスープ・茹きゅうり・バナナ
27	月	白身魚と野菜の煮つけ・茹野菜・果物
28	火	なすとかぼちゃの柔らか煮・茹オクラ・すいか
29	水	煮魚・茹野菜・バナナ
30	木	豆腐とひき肉のトマト煮・茹かぼちゃ
31	金	チキンスープト・茹ポテト・果物

