



7月 献立カレンダー 🐼 ぱんだ組



	月	火	水	木	金
おひるごはん				1日	2日
				焼きそば レタスのスープ バナナ	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 オレンジ
おひるごはん	5日	6日	7日	8日	9日
	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ みそ汁 バナナ	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから みそ汁 黄桃缶	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え オレンジ	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 豚肉とジャガイモの煮物 すまし汁 バナナ	ご飯 鮭のごま煮 夏野菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）
おひるごはん	12日	13日	14日	15日	16日
	ケチャップライスふわふわたまごのせ マカロニサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化！ふりかけごはん 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮 みそ汁	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 オレンジ
おひるごはん	19日	20日	21日	22日	23日
	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ みそ汁 白桃缶	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ みかん缶		
おひるごはん	26日	27日	28日	29日	30日
	ケチャップライスふわふわたまごのせ マカロニサラダ スープ パイ缶	鉄分強化！ふりかけごはん 茹で鶏の中華だれ じゃが芋の磯バター みそ汁	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）

