



令和2年 7月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	水 😊	ひじきとじゃが芋の煮物 切り干し大根サラダ 鶏肉と青菜のスープ 果物（オレンジ） おやつ ♪お豆腐ケーキ 牛乳	ごはん		おやつのお豆腐ケーキはしっかりとって美味しくいただけます。良質のたんぱく質もたっぷり摂取できます。
2	木 😊	鶏肉の唐揚げ 野菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 果物（りんご） おやつ ♪ふかし芋 牛乳	ごはん		唐揚げは、北海道は「ザンギ」、愛媛は「センザンギ」など地方によって独特の名前があります。
3	金 😊	バサの南蛮漬け もやしのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 果物（バナナ） おやつ ゼリー	ごはん		「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人や、そのカルチャーを指していた言葉です。
4	土	コロッケ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ ホットケーキ 麦茶	ごはん		
6	月 😊	麻婆豆腐丼 チャプチェ 杏仁豆腐 おやつ ♪大芋 麦茶	ごはん		チャプチェは、春雨を炒めた韓国料理です。
7	火 😊	星のコロッケ☆ 短冊サラダ ソーメン汁 果物（すいか） おやつ ♪星型ゼリー	ごはん		七夕メニュー 
8	水 😊	マカロニグラタン 温州和え もやしとコーンのスープ 果物（りんご） おやつ ♪じゃかしゃかパン 牛乳	ごはん		グラタンは、フランス語では、本来、鍋に張り付いたおこげという意味があります。
9	木 😊	豆腐ボール ほうれん草ごまよごし 具沢山汁 果物（オレンジ） おやつ バームクーヘン 牛乳	ごはん		豆腐ボールは、豆腐をつぶしてじゃこや野菜を入れて、丸めて落とし揚げにしたものです。
10	金 😊	鮭のパン粉焼き 肉味噌納豆 もずくスープ 果物（バナナ） おやつ プリン	ごはん		7月10日  納豆の日
11	土	チーズサンドはんぺん 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ バームクーヘン 麦茶	ごはん		
13	月	キッシュ わかめサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ） おやつ ♪甘納豆おにぎり 牛乳	ごはん	煮魚	キッシュとは、フランス・アルザス＝ロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理です。
14	火 😊	鶏肉と根菜の甘辛揚げ ほうれん草とコーンのおかか和え きのこの味噌汁 果物（りんご） おやつ ♪マーラーカオ 牛乳	ごはん		根菜は食物繊維を豊富に含んでいるので、お腹の調子を整えてくれます。



フランスメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
15	水 😊	鮭の塩麹焼き 筑前煮 大根と生揚げの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		エンドウ豆の未熟な状態の実が「グリーンピース」です。さやえんどうや、スナップえんどうも仲間です。
	おやつ	♪グリーンピースとコーンのおにぎり 牛乳			
16	木 😊	ピザバーグ フレンチサラダ 豆入りポトフ オレンジ	ごはん		子どもたちの大好きはハンバーグとピザをドッキングさせた「ピザバーグ」です。
	おやつ	せんべい 牛乳			
17	金 😊	肉団子甘酢あんかけ 南瓜とブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの仲間です。ビタミン類が豊富に含まれています。
	おやつ	ヨーグルト			
18	土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
20	月	ゆかり小松菜ごはん 柳川風卵とじ ふろふき大根そぼろ味噌かけ ちゃんこ汁 果物（りんご）	ごはん	卵抜き	今月の郷土料理 東京都
	おやつ	人形焼き 牛乳			
21	火 😊	鶏肉のカレー風味揚げ ねばねばサラダ 豆乳汁 果物（オレンジ）	ごはん		めかぶに含まれるフコイダンには、細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があると言われています。
	おやつ	♪アップルポテト 牛乳			
22	水 😊	茄子とピーマンの味噌炒め 揚げ出し豆腐 みぞれ煮 青菜とわかめのすまし汁 果物（バナナ）	ごはん		Book de Lunch 「なすのぼうや」
	おやつ	ヨーグルト			
25	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	バームクーヘン 麦茶			
27	月 😊	夏野菜カレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん		太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜をたくさん使ってカレーを作ります。
	おやつ	♪大豆のカリカリ揚げ 牛乳			
28	火 😊	アジ（たら）の香味焼き 肉じゃが 麩ともやしの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		アジは、一年中取れるのですが、5月～7月が、一番美味しい時期です。
	おやつ	ビスケット 牛乳			
29	水	赤飯 手作りチキンナゲット ビタミンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	卵抜き	お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳			
30	木	納豆チーズオムレツ パリパリサラダ スコッチブロス 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉・納豆・チーズ煮	スコッチブロスは、スコットランドの田舎料理で、麦が入ったスープです。
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳			
31	金 😊	チェヴァブチチ マカロニサラダ トマトのポトフ 果物（オレンジ）	ごはん		今月の世界の料理 「クロアチア」
	おやつ	プリン			