


7月の給食だより

2021年7月1日 済生会なでしこ園 

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|--|--|--|--|--|
|  <p>7月7日は七夕の日です。人気メニューのチキンナゲットとプリンを提供します。 みんなはどんなお願いをするのかな....</p>  | | | <p>1</p> <p>ミートソーススパゲティ  </p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>チンゲン菜のスープ、スイカ</p> <p>スパ麺、牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参/かぼちゃ、きゅうり、人参/チンゲン菜/スイカ</p> | <p>2</p> <p>煮魚の夏野菜添え </p> <p>コーンのバター炒め</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>カレイ、モロッコ、なす、人参/コン/豆腐</p> | <p>3</p> <p>お休み</p> | |
| <p>5</p> <p>鶏肉じゃが</p> <p>納豆和え</p> <p>さつま芋の味噌汁</p> <p>鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん/納豆、キャベツ、ほうれん草、人参/さつま芋</p> | <p>6</p> <p>焼き魚(付ブロッコリー)</p> <p>なすのケチャップ炒め</p> <p>レタスのコンソメスープ、マスカットゼリー</p> <p>カレイ、ブロッコリー/なす、玉ねぎ、人参/レタス/マスカットジュース</p> | <p>7</p> <p>チキンナゲット(付ミニトマト)</p> <p>春雨サラダ、コンソメスープ</p> <p>プリン   </p> <p>鶏ひき肉、豆腐、ミニトマト/春雨、きゅうり、ハム/人参、玉ねぎ/プリン</p> | <p>8</p> <p>干草焼き(付ミニトマト)  </p> <p>きゅうりの胡麻和え</p> <p>そうめん汁、牛乳</p> <p>卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、きくらげ、干し椎茸、ミニトマト/きゅうり、人参/そうめん、かまぼこ/牛乳</p> | <p>9</p> <p>魚のチーズ焼き(付ブロッコリー)  </p> <p>切干大根の含め煮 </p> <p>しめじの味噌汁</p> <p>カレイ、チーズ、ブロッコリー/切干大根、人参、いんげん、油揚げ/しめじ</p> | <p>10</p> <p>ホットドック  </p> <p>フライドポテト</p> <p>コーンスープ、スイカ</p> <p>パン、ウインナー、ハム、キャベツ/フライドポテト/コーンスープ/スイカ</p> | |
| <p>12</p> <p>魚のフライ(付ミニトマト)  </p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>のっぺい汁、水前寺菜ゼリー</p> <p>カレイ、ミニトマト/ブロッコリー、えのき、人参/鶏肉、人参、ごぼう、里芋、大根、豆腐/水前寺菜、サイダー </p> | <p>13</p> <p>マーボー豆腐 </p> <p>ウインナーとキャベツの炒め物</p> <p>中華スープ</p> <p>豆腐、豚ひき肉、乾燥椎茸、玉ねぎ、人参/キャベツ、ウインナー/卵、生椎茸、玉ねぎ、チンゲン菜</p> | <p>14</p> <p>冷やし中華   </p> <p>餃子(付ミニトマト)</p> <p>とうもろこし、牛乳</p> <p>中華麺、ハム、卵、きゅうり/餃子、ミニトマト/とうもろこし/牛乳</p> | <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>弁当の日</p> | | <p>16</p> <p>親子丼 </p> <p>中華サラダ</p> <p>玉ねぎの味噌汁</p> <p>鶏肉、玉ねぎ、人参、乾燥椎茸、卵/キャベツ、きゅうり、ハム/玉ねぎ</p> | <p>17</p> <p>シンデレラカレー  </p> <p>ほうれん草のマヨネーズ和え  </p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、カレー、牛乳/ほうれん草、きゅうり、カニカマ/ヨーグルト</p> |
| <p>19</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(付ミニトマト)  </p> <p>マカロニサラダ</p> <p>人参の味噌汁  </p> <p>ちくわ、あおのり、ミニトマト/マカロニ、きゅうり、人参、魚肉ソーゼー/人参</p> | <p>20</p> <p>焼きそば </p> <p>シュウマイ(付ブロッコリー)</p> <p>玉ねぎのスープ、バナナ</p> <p>焼きそば麺、ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、かまぼこ、ちくわ/シュウマイ、ブロッコリー/わかめ、玉ねぎ/バナナ</p> | <p>21</p> <p>具だくさんオープン焼き(付ミニトマト) </p> <p>じゃこ和え </p> <p>とうがん汁</p> <p>ツナ缶、玉ねぎ、人参、干し椎茸、いんげん、卵、ミニトマト/ほうれん草、キャベツ、人参、しらす干し/とうがん、カニカマ</p> | <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>海の日</p> <p>スポーツの日</p> <p>お休み</p> | | <p>23</p> <p>魚のムニエル(付ブロッコリー)  </p> <p>里芋の煮物  </p> <p>麩の味噌汁、スイカ</p> <p>カレイ、ブロッコリー/里芋/麩、人参/スイカ</p> | |
| <p>26</p> <p>魚のパン粉焼き(付ミニトマト)  </p> <p>コールスローサラダ</p> <p>玉ねぎのすまし汁</p> <p>カレイ、ミニトマト/キャベツ、きゅうり、コン缶/玉ねぎ</p> | <p>27</p> <p>ハヤシライス  </p> <p>白菜のおかか和え  </p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛肉、玉ねぎ、人参、ハヤシルー、牛乳/白菜、人参、かつお節/ヨーグルト</p> | <p>28</p> <p>ぎせい豆腐(付ミニトマト)</p> <p>なすのソース煮</p> <p>えのきのすまし汁</p> <p>絹ごし豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、いんげん、卵、ミニトマト/なす、人参、玉ねぎ、ペーコン/えのき</p> | <p>29</p> <p>パン(白米)  </p> <p>クリームシチュー  </p> <p>ひじきの炒め煮、牛乳</p> <p>パン/鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、牛乳、シチュールー/ひじき、油揚げ、人参、いんげん/牛乳</p> | <p>30</p> <p>31</p> <p>お休み</p> | | |

※献立や食材は、仕入れなどの状況により変更となる場合があります。

※今月のメニューのも旬の食材を取り入れています。(モロッコ、なす、とうもろこし、そうめん、スイカ)

※卵、乳、小麦粉を使用した献立には    を表示しています。

☆今月取り入れる野菜の「モロッコ」は豆科の野菜です

7月は7/22の海の日と、7/23スポーツの日があるので4連休になります。少し長いお休みになりますが、月曜日にみなさんの元気な姿に会えるのが楽しみにしています！

夏の暑さが始まるので水分補給をしっかりと行いましょう☆

