７月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
	1日 発芽玄米ごはん（ゆかり） うま塩焼き鳥 厚揚げのとろとろそぼろあんかけ 揚げたこ焼き さっぱりサラダ プチトマト	2日 ほたるごはん 豚肉の生姜焼き チキンポトフ 青菜のお浸し きこりのバターソテー もちもちドーナツ	3日 麦ごはん（青のり） サケのバター醤油焼き ガパオ風炒め とうもろこしのかき揚げ 春雨サラダ くだもの	4日 雑穀ごはん（わかめ） 鶏のから揚げ ゴーヤチャンプルー 切干大根の炒り煮 野菜の浅漬け さつま芋のはちみつレモン煮
7日 きびごはん（おかか） イカののり塩から揚げ 肉豆腐（星人参） 刻み昆布の中華炒め キャベツのお浸し おたのしみケーキ	8日 発芽玄米ごはん（手作りふりかけ） 鶏肉のプロヴァンス風 キラキラオムレツ ひじきの煮物 オクラのツナ和え くだもの	9日 黒米ごはん（やみつきわかめ） 手作り豆腐ナゲット 豚肉と冬瓜のとろとろ煮 白滝のたらこ和え 塩麹ドレッシングサラダ くだもの	10日 ～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん 夏野菜ポークカレー ポテトのチーズ焼き スプーン推奨	11日 麦ごはん（ゆかり） チーズ入り棒餃子 豚肉のしぐれ煮 ばりばりれんこん 小松菜のごま和え プチトマト
14日 雑穀ごはん（やみつきごま） 焼肉風炒め コロコロチーズフリット じゃこピーマン コーンサラダ ヘルシー大学芋	15日 麦ごはん（青のり） フライドチキン 肉じゃが 切干大根のトマト煮 モロヘイヤのおかか和え くだもの	16日 発芽玄米ごはん（カレーおかか） メンチカツ 鶏肉の塩レモン炒め ほくほくかぼちゃグリル きゅうりの浅漬け プチトマト	17日 きびごはん（わかめ） うま味噌ポーク ふわふわ厚焼きたまご そら豆の天ぷら ゆかりじゃこ和え 土用餅	18日 発芽玄米ごはん(海鮮ふりかけ) 揚げ魚の中華ソース ミートマカロニ 五目豆 やみつききゅうり くだもの
21日 お休み	22日 発芽玄米(ごま塩) 鶏の塩麹から揚げ ドライカレー さつまいもの粉チーズがけ 洋風ごま和え くだもの	23日 麦ごはん（ゆかり） 鮭の竜田揚げ チキンと野菜のオーブン焼き 冬瓜の水晶煮 塩ゆで枝豆 くだもの	24日 きびごはん（青のり） スパニッシュハンバーグ 豚肉と厚揚げの味噌炒め フライドポテト やみつきキャベツ プチトマト	25日 雑穀ごはん（おかか青菜） タンドリーチキン 豚肉と大根の照り煮 きのこソテー もやしとニラのナムル さつま芋のスイーツ天ぷら
28日 麦ごはん（カレーごま） 豚肉のカリカリ揚げ てりたまチキン ピリ辛こんにゃく さっぱりゆかり和え 米粉のココアケーキ	29日 ～丼メニューの日～ 三色丼 パリパリ根菜チップス スプーン推奨	30日 発芽玄米ごはん（梅ごま塩） 豚肉の生姜焼き コーンクリームグラタン 切干大根の炒り煮 キャベツサラダ シュガーおさつ	31日 セルフかば焼き丼 いわしのかば焼き風 肉焼きそば 蒸しとうもろこし きゅうりのさっぱり漬け くだもの	

七夕には星人参入りの肉豆腐やキラキラオムレツ、土用の丑の日にはいわしのかば焼き風が登場します！いわしのかば焼きはごはんに乗せてかば焼き丼にして召し上がってくださいね。
おかひじきや冬瓜など旬の食材をたくさん食べて元気に夏を楽しみましょう♪

丼メニューの日はスプーンをお持ちください。
※くだものは、さくらんぼ、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています
※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性がございます。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。

8月の 献 立

今月はトマトやとうもろこし、枝豆などの夏野菜をたくさん使用した彩り豊かなおべんとうをお届けします！
夏野菜には暑さに負けない体づくりに必要なミネラルがたっぷり含まれているのでたくさん食べて元気いっぱい夏を楽しんでくださいね♪
暑い夏でも食欲がわくような人気メニューも取り揃えましたのでお楽しみに！

月	火	水	木	金
				1日 雑穀ごはん（わかめ） 揚げ鶏のトマトソース ひき肉たっぷり焼きビーフン グリルポテト 青菜のごま和え くだもの
4日 発芽玄米ごはん（ゆかり） ハニーマスタードチキン 豚肉の香味炒め 根菜チップス 磯香和え くだもの	5日 麦ごはん（おかか） 魚の味噌焼き まぜまビビンバ ひじき煮 塩麹ドレッシング和え もちもちドーナツ	6日 きびごはん（中華わかめ） 鶏の醤油麹から揚げ お好み焼き風卵焼き 白滝のペペロンチーノ風 きゅうりの浅漬け プチトマト	7日 発芽玄米ごはん（青のり） ミートローフ 鶏肉と高野豆腐の煮物 雷こんにゃく キャベツの塩昆布和え 大学芋	8日 黒米ごはん（ごま塩） 魚のスタミナ揚げ こく旨回鍋肉 焼きとうもろこし マカロニサラダ ブルーベリー
11日 お休み	12日 きびごはん（青のり） 鶏肉の山椒照り焼き ちくわの磯辺揚げ おまめの五目煮 はりはり漬け くだもの	13日 雑穀ごはん（カレーおかか） ふわふわつくね 豚肉と野菜のかき揚げ ひじきの中華ソテー とうもろこし メロン	14日 麦ごはん（わかめ） 豚肉の黒糖生姜焼き 鮭とコーンのグラタン オクラのサクサク揚げ ゆかり和え プチトマト	15日 ～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん カラフルドライカレー やみつき枝豆 スプーン推奨
18日 黒米ごはん（ごま塩） おさかなのり塩竜田 豚肉のケチャップ炒め ズッキーニのオーブン焼き 海藻サラダ くだもの	19日 発芽玄米ごはん（わかめ） 鶏のコロコロあまから揚げ ゴーヤチャンプルー やみつきこんにゃく 切干大根のゆかり和え ベリーベリーケーキ	20日 きびごはん（ゆかり） チキンのチーズ焼き カレーポークソテー 塩ゆで枝豆 ごまドレッシング和え ハニーレモンおさつ	21日 発芽玄米ごはん（カレーごま） なんちゃってから揚げ 冬瓜のそぼろあん 白滝のたらこ和え やみつき塩ナムル プチトマト	22日 雑穀ごはん（青のり） 揚げ鶏の塩レモン風味 海鮮ソース焼きそば 人参しりしり 屋台風きゅうり くだもの
25日 発芽玄米ごはん（おかか） タンドリーチキン 肉そぼろ甘辛炒め おかひじきのサクサク米粉天 キャベツの梅和え くだもの	26日 麦ごはん（白ごま） 豚肉の中華炒め 鶏肉と大豆の揚げ煮 ほくほくカレーポテト キャロットラペ くだもの	27日 雑穀ごはん（手作りふりかけ） イカのかりんと揚げ 麻婆豆腐 無限ピーマン ごまなます 焼きとうもろこし	28日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 鶏肉のべっこう煮 厚揚げのチーズ焼き ひじきのゆかり炒め ツナコーンサラダ さつま芋のあめがらめ	29日 黒米ごはん（わかめ） 焼肉炒め 厚焼き玉子 フライドポテト 野菜のさっぱりじゃこ和え プチトマト

丼メニューの日はスプーンをお持ちください。
※くだものは、梨、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています。
※未就学児用のお弁当につきましては、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性がございます。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。