

令和7年7月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ご飯 チャプチェ アスパラのおかかマヨ和え なめこ汁 オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏つくねの梅しそ焼き ナムル かぼちゃの味噌汁 ぶどう ジャムサンド 牛乳	ご飯 鮭の照り焼き きんぴらごぼう どさんこ汁 バナナ もちもち抹茶まん 牛乳	七夕そうめん ささみの天ぷら きゅうりのゆかり和え ベイクドポテト すいか 七夕ゼリー ミニスコーン・牛乳
				
7	8	9	10	11
パン チキンソテー きゅうりとトマトの中華和え さつまいも入り豆乳汁 バナナ じゃこふりかけおにぎり お茶	ご飯 さばのトンテキ風焼き キャベツとわかめの酢の物 けんちん汁 ぶどう 焼きポテト 牛乳	手作りふりかけご飯 鰯のねぎソース焼き そうめん瓜のバンサンスー 麩とわかめの味噌汁 オレンジ 照り焼きチキントースト 牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ パインケーキ 牛乳	トマトチキンカレー さっぱり塩サラダ じゃがいもの煮物 ぶどう お豆腐のガトーショコラ 牛乳
				
14	15	16	17	18
梅の炊き込みご飯 カレイのチーズ焼き 切干大根の煮物 青菜の味噌汁 オレンジ さくさくクッキー 牛乳	ご飯 油淋鶏 青菜のごま和え ニラ玉味噌汁 すいか カルピスゼリー 蒸しパン・牛乳	スタミナピラフ 豚肉の西京焼き キャベツのごまドレ和え 中華風スープ ゼリー 桃のカップケーキ 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け オクラのマヨサラダ キャベツの味噌汁 ぶどう 明太じゃがいもチーズ 牛乳	パン なすのミートスパゲティー スティックサラダ かぼちゃの煮物 バナナ 鮭わかめおにぎり お茶
				
21	22	23	24	25
海の日	ハヤシライス そうめん瓜のマヨサラダ 高野豆腐の煮物 ぶどう みかんのヨーグルト蒸しパン 牛乳	菜飯ご飯 鮭のカリッとフライ風 青菜のきのこ和え ポトフ風スープ バナナ ミルクトースト 牛乳	ご飯 回鍋肉 オクラのごま和え ふわふわ汁 すいか チヂミ 牛乳	パン・ベイクドさつまいも 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ トマトのスープ バナナ 梅昆布おにぎり お茶
				
28	29	30	31	
ご飯 焼きししゃも (りす・ひよこ…カレイ) 厚揚げとトマトのサラダ わかめの味噌汁・バナナ 人参のビスケット 牛乳	ご飯 ピザバーグ レタスとコーンのサラダ ABCスープ オレンジ まっ黒くろすけおにぎり お茶	パン 焼きそば きゅうりの屋台風漬け ゆでとうもろこし・フライドポテト すいか かぼちゃのドーナツ 牛乳	うなぎ丼ぶり 肉じゃが もやし中華風酢の物 冬瓜汁 オレンジ お麩のラスク 牛乳	
				