

7月分きゅうしょくこんだてひょう

日 ・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き		あか		みどり	
					き	あか	き	エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・水	ごはん	ぎゅうにゅう		なつやさいのカレーライス キャベツのサラダ まめこんぶ						
2・木	ごくとうパン	ぎゅうにゅう		ぶたにくとやさいのもの チヂミ きゅうりのあますあえ						
3・金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたミンチとニラのそぼろどんぶり オクラのみそしる れいとうみかん						
6・月	おさつパン	ぎゅうにゅう		チキンレバーカツ ケチャップに たことキャベツのバジルソテー						
7・火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうどん とうがんのみそしる おおふくまめのもの						
8・水	ごはん	ぎゅうにゅう		ゴーヤチャンプルー すましる あつあげのしょうがじょうゆかけ						
9・木	ごくとうパン	ぎゅうにゅう		かぼちゃのミートグラタン スープ すいか						
10・金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくのこうみあげ すましる あっさりきゅうり						
13・月	ごくとうパン	ぎゅうにゅう		ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ はっこうにゅう						
14・火	ごはん	ぎゅうにゅう		さけのつけやき みそしる とうがんのもの						
15・水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくとじゃがいものもの オクラのうめふうみ ツナっぱいため						
16・木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリー りんご	パエリア ウインナーとキャベツのスープ オレンジ						
17・金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくのしょうがやき みそしる さんどまめのごまあえ						
20・月	ごくとうパン	ぎゅうにゅう		にこみハンバーグ コーンスープ						
21・火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたどんぶり すましる いりくろまめ						
22・水	ごはん	ぎゅうにゅう		はっぽうさい えだまめ みかんのかんづめ						
27・月	ごくとうパン	ぎゅうにゅう		ぶたにくのカレーふうみやき ミネストローネ ミックスフルーツのかんづめ						
28・火	ごはん	ぎゅうにゅう		きんぴらちらし すましる ちまき						
29・水	コッペパン	いちごワッフル		マカロニグラタン スープ りんごのかんづめ						
30・木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぶたにくのごまだれやき ごもくじる きゅうりのおかかあえ						
31・金	ごはん	ぎゅうにゅう		チキンカレーライス フルーツしらたま						