

献立表（一般学・幼2常菜）

	朝食		昼食	15時	夕食	
	A食	B食		おやつ	A食	B食
7月5日 (日)	ごはん みそ汁 納豆 キャベツのごま浸し	食パン イチゴジャム 鮭と野菜のソテー ダイコンサラダ わかめスープ	黒糖ロール・バターロール マーガリン チキンピカタ マセドアンサラダ 牛乳	ミニドーナツ	ポークカレー 盛り合わせサラダ フルーツ	ごはん 魚のホイル焼き 盛り合わせサラダ フルーツ NO.001
7月6日 (月)	ごはん みそ汁 厚焼きたまご 白菜のお浸し のり佃煮	バターロール マーガリン ハムソーセージソテー 白菜 炒め コンソメスープ	わかめごはん 魚のソース焼き スパゲティサラダ 牛乳	ゼリー カルシウム ウエハース	ごはん 豚カツ 筑前煮 すまし汁・フルーツ	ごはん 牛肉のソテー 筑前煮 すまし汁・フルーツ NO.102
7月7日 (火)	ごはん みそ汁 茹でウインナー キャベツ炒め 焼きのり	クロワッサン・バターロール あんずジャム 魚のムニエル キャベツ炒め かぼちゃのポタージュ	冷やしきつねうどん 牛肉と大根の煮物 牛乳	マリービスケット 飲むヨーグルト	七タ行事食 三色丼 星のチーズサラダ 七タゼリー	選択食は やす お休みです。 NO.A071
7月8日 (水)	ごはん みそ汁 大和煮ソテー チンゲン菜のお浸し	食パン マーガリン ツナ缶ソテー ミニサラダ コンソメスープ	ミルクパン・バターロール りんごジャム オムレツ 春雨サラダ 飲むヨーグルト	アイスクリーム	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆 フルーツ	ごはん・みそ汁 ぎょうざ・ えびシュウマイ 五目豆 フルーツ NO.004
7月9日 (木)	ごはん みそ汁 鮭の焼魚 野菜炒め	バターロール イチゴジャム スクランブルエッグ 野菜炒め トマトスープ	ごはん エビのケチャップ煮 中華風酢の物 牛乳	チョコチップケーキ	親子丼 クリーム和え すまし汁 フルーツ	ごはん 鮭のチャンちゃん焼き風 クリーム和え すまし汁 フルーツ NO.105
7月10日 (金)	ごはん みそ汁 生揚げの煮付け 白菜 炒め のり佃煮	食パン りんごジャム ハムソーセージソテー 白菜 炒め コンソメスープ	食パン ピーナッツクリーム コーンシチュー 盛り合わせサラダ ヨーグルト	パンパキンプリン	ごはん エビフライ・魚フライ チンゲン菜のごま和え 野菜焼 フルーツ	ごはん ほうろく肉 チンゲン菜のごま和え 野菜焼 フルーツ NO.106
7月11日 (土)	ごはん みそ汁 たまご 卵とじ ベーコン野菜ソテー	黒糖ロール・バターロール マーガリン 三色 炒り卵 ベーコン野菜ソテー コーンポタージュ	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ 牛乳	焼きおにぎり	ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き 野菜の炊き合わせ かき玉スープ フルーツ	ごはん 肉味噌豆腐 野菜の炊き合わせ かき玉スープ フルーツ NO.107

※幼2は、おやつとして10時に牛乳の提供があります。 ※献立は都合により変更する場合があります。 ※幼児食は、献立内容が一部異なる場合があります。
※生野菜や果物は、洗浄後、電解次亜塩素酸水で消毒をしています。

えいようクイズ

七タで健康を願って食べるものは何？

A ラーメン B うどん C そうめん

こたえ C 昔は小麦粉と米粉から作る「素餅」という縄状のお菓子をお供えして、健康を願いました。
その後、素餅はそうめんへと変わったといわれています。
七タの行事食は、皆の健康を願いながら心を込めて作ります♪



献立表（一般学・幼2常菜）

	朝食		昼食	15時	夕食	
	A食	B食		おやつ	A食	B食
7月12日 (日)	ごはん みそ汁 なっとう 納豆 きんぴら風	しょく 食パン あんずジャム めだまや 目玉焼き はくさいいた 白菜炒め チャウダー	ごはん て 照り焼きチキン に トマトスープ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ソフトサラダ やさしい 野菜ジュース	ごちくちゅうはん 五目炒飯 ぎょうざ ナムル わかめスープ フルーツ	ごちくちゅうはん 五目炒飯 チンジャオロースー ナムル わかめスープ フルーツ No.008
7月13日 (月)	ごはん みそ汁 ツナ入り炒り卵 チンゲン菜 炒め のり佃煮	クロワッサン・バターロール イチゴジャム 茹でウィンナー チンゲン菜 炒め コンソメスープ	いりこ菜めし さかな 魚のムニエル ジャーマンポテト ぎゅうにゅう 牛乳	あんにんどうふ 杏仁豆腐	ごはん とりにく 鶏肉のから揚げ ひじきの煮付け みそ汁 フルーツ	ごはん さかな 魚のタルタル焼き ひじきの煮付け みそ汁 フルーツ No.009
7月14日 (火)	ごはん みそ汁 さかな たりやき 魚の照焼 はくさい 白菜のごま浸し	はいがし 胚芽食パン マーガリン スクランブルエッグ はくさいいた 白菜炒め かぼちゃのポタージュ	イチゴパン マカロニグラタン も あ 盛り合わせサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	だいがくいち 大学芋	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ばんさんすう 拌 三 絲 ワントンスープ フルーツ	ごはん ボークピカタ ばんさんすう 拌 三 絲 ワントンスープ フルーツ No.010
7月15日 (水)	ごはん みそ汁 ごちくあつや 五目厚焼きたまご キャベツの煮浸し のり 海苔ふりかけ	しょく 食パン りんごジャム さけ 鮭のバター焼き ほうれん草とコーンソテー トマトスープ	カレーうどん ツナサラダ ヨーグルト	カロリーメイト	ごはん ビーフシチュー も あ 盛り合わせサラダ フルーツ	ごはん てん 大ぶら も あ 盛り合わせサラダ フルーツ No.008
7月16日 (木)	ごはん みそ汁 なまあ 生揚げの煮付け やさしい 野菜炒め のりたまふりかけ	バターロール イチゴジャム ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー ダイコンサラダ コンソメスープ	しょく 食パン あんずジャム キッシュ風 マカロニサラダ の 飲むヨーグルト	ココア蒸しパン	ごはん さかな さいきょうゆ 魚の西京 焼き わふう 和風サラダ すまし汁 フルーツ	ごはん あ どり ころみ 揚げ鶏の香味ソース わふう 和風サラダ すまし汁 フルーツ No.112
7月17日 (金)	ごはん みそ汁 みそいり卵 はくさい 白菜 炒め や 焼きのり	はいが 胚芽ロール・バターロール マーガリン さかな 魚のムニエル はくさい 白菜 炒め コンソメスープ	もやしそば ヨーグルトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ポテトチップス	ごはん ポークソテー ほうれん草の煮和え ポトフ フルーツ	ごはん たらのフリッター ほうれん草の煮和え ポトフ フルーツ No.013
7月18日 (土)	ごはん みそ汁 あかうお にさかな 赤魚の煮魚 キャベツのごま浸し のりたまふりかけ	ミルクパン・バターロール りんごジャム さんしよく たまご 三色 いり卵 キャベツ炒め コーンポタージュ	ごはん にこ 煮込みハンバーグ はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	パンケーキ メーブルマーガリン	ごはん さわらて や 鱈の照り焼き さい チンゲン菜のお浸し か 変わりきんぴら フルーツ	ごはん ぶた 豚しゃぶ か 変わりきんぴら フルーツ No.014

※幼2は、おやつとして10時に牛乳の提供があります。 ※献立は都合により変更する場合があります。 ※幼児食は、献立内容が一部異なる場合があります。

※調理済み食品は、室温放置することなく、必ず冷蔵庫・保温庫で保管しています。

えいようクイズ

ココアは何から作られているでしょう？

A 大豆 B カカオ豆 C コーヒー豆

こたえ B カカオ豆を加熱して油分を除いたあと、すりつぶして粉にしたものがココアです。

そのままのココアは甘くないので、普段みなさんが飲むココアは砂糖やミルクを加えて甘くしています。

