

# 7月 予定献立表



令和6年7月1日

日付	曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	月曜	白パン 魚のきのこソースかけ マカロニサラダ スープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	ウインナー	お粥 魚の蒸し煮 サラダ スープ フルーツ
2日	火曜	麦ご飯 鶏肉のピカタ ひじき煮 味噌汁 いりこ	ぶどうゼリー	牛乳	炒り豆腐	お粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ フルーツ
3日	水曜	麦ご飯 魚の香草焼き きゅうりと春雨の酢の物 すまし汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	南瓜煮	お粥 煮魚 野菜の和え物 スープ フルーツ
4日	木曜	<b>お誕生会</b> 七夕寿司 鶏肉のから揚げ風 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	チーズ	お粥 鶏肉団子 芋煮 スープ フルーツ
5日	金曜	麦ご飯 魚の菜の花焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	切干大根煮	お粥 魚の蒸し煮 和え物 スープ フルーツ
6日	土曜	スパゲティミートソース フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の煮つけ	スパゲティ フルーツ
8日	月曜	きなこパン 魚のチーズ焼き スパゲティサラダ すまし汁 フルーツ	スキムミルク バナナ	牛乳	胡瓜とトマトの和え物	お粥 魚のチーズ焼き サラダ スープ フルーツ
9日	火曜	麦ご飯 ミートローフ 野菜添え 味噌汁 いりこ	牛乳 マドレーヌ	牛乳	芋煮	お粥 ミートローフ 和え物 スープ フルーツ
10日	水曜	麦ご飯 ささみフライ ごま和え すまし汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	厚揚げの味噌煮	お粥 ささ身煮 トマト和え スープ フルーツ
11日	木曜	チャーハン 魚のにんにく風味焼き 野菜添え スープ フルーツ	棒アイス お菓子	牛乳	煮豆	野菜粥 魚の照焼き サラダ スープ フルーツ
12日	金曜	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 卵の花炒り 味噌汁 いりこ	杏仁豆腐	牛乳	マカロニソテー	お粥 鶏肉煮 豆腐煮 スープ フルーツ
13日	土曜	<b>夏祭り</b> 冷麦 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	肉じゃが	そうめん フルーツ
15日	月曜	海の日				
16日	火曜	白パン 魚のタルタルソースかけ 春雨サラダ スープ フルーツ	牛乳 クッキー	牛乳	炒り卵	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
17日	水曜	麦ご飯 鶏肉のクリーム煮 酢の物 味噌汁 いりこ	スキムミルク お菓子	牛乳	マッシュポテト	お粥 鶏肉団子 野菜和え スープ フルーツ
18日	木曜	ピラフ 魚のラビゴットソースかけ 野菜添え スープ フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	煮豆腐	鶏肉粥 蒸し魚 和え物 スープ フルーツ
19日	金曜	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 白和え すまし汁 いりこ	おにぎり	牛乳	ポテトフライ	お粥 鶏肉のトマト煮 豆腐和え スープ フルーツ
20日	土曜	冷やし中華 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳	南瓜煮	うどん フルーツ
22日	月曜	ジャムパン 魚のマヨネーズ焼き サラダ スープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	洋風白和え	お粥 魚の煮つけ サラダ スープ フルーツ
23日	火曜	麦ご飯 豚肉のケチャップ焼き マセドアンサラダ 味噌汁 いりこ	牛乳 ホットケーキ	牛乳	チーズ	お粥 豚肉煮 野菜炒め スープ フルーツ
24日	水曜	麦ご飯 チキンソテーボン酢かけ なすの味噌炒め すまし汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	トマト	お粥 鶏団子 茄子の煮物 スープ フルーツ
25日	木曜	チキンカレー サラダ フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	スクランブルエッグ	お粥 鶏の煮物 サラダ スープ フルーツ
26日	金曜	麦ご飯 魚の胡麻揚げ風 厚揚げの五目煮 味噌汁 いりこ	牛乳ゼリー	牛乳	ほうれん草のソテー	お粥 魚の煮つけ 南瓜煮 スープ フルーツ
27日	土曜	冷やしうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	うどん フルーツ
29日	月曜	白パン 魚のカレームニエル 野菜添え スープ フルーツ	スキムミルク バナナ	牛乳	芋のミルク煮	お粥 魚の蒸し煮 和え物 スープ フルーツ
30日	火曜	麦ご飯 鶏のから揚げ 中華サラダ すまし汁 いりこ	フルーツポンチ	牛乳	冬瓜の煮物	お粥 鶏の照焼き サラダ スープ フルーツ
31日	水曜	麦ご飯 ぎせい豆腐 南瓜の甘煮 味噌汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	ささみソテー	お粥 ぎせい豆腐 南瓜煮 スープ フルーツ

🍉夏にさっぱりと美味しい魚料理のご紹介です🍉

魚のラビゴットソースかけ 4人分

### (材料)

①	トマト	1/2	②	イサキ	4枚
	胡瓜	1/2		塩コショウ	適量
	酢	小さじ2		小麦粉	適量
	上白糖	小さじ2弱		サラダ油	適量

### (作り方)

- ① トマトと胡瓜を粗みじん切りして調味料①を混ぜラビゴットソースを作る。
- ② 魚に塩コショウをして小麦粉をまぶしフライパンで焼いて①をかける。