

\*7月分献立表\*

\*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります  
\*このほかに0.1.2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります

日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
1	15	29	土	挽肉とレタスの生姜チャーハン	かぼちゃのうま煮	そうめんのすまし汁	ぶどうのカップケーキ 牛乳	米・豚挽肉・玉葱・レタス・ホールコーン(缶)・ごま油 かぼちゃ・牛もも肉・玉葱・こんにゃく・小松菜・人参 わかめ・そうめん・玉葱・つまみ菜 ホットケーキミックス・ぶどうジュース・レーズン/牛乳
3		31	月	中華風そぼろ丼	三色ナムル	キャベツたっぷりスープ	おこのみマカロニ 牛乳	米・豚挽肉・甜麺醬・ごま油・ほうれん草・人参・わかめ・大豆もやし ひじき・人参・小松菜・長葱・ごま・ごま油 キャベツ・豚ロース肉・人参・干し椎茸 マカロニ・中濃ソース・ケチャップ・青のり・かつお節/牛乳
4	18		火	バターロール	ポークビーンズ フレンチコールスロー	鶏と野菜の パスタスープ	ひじきおにぎり お茶	バターロール 大豆・ごぼう・豚挽肉・ベーコン・玉葱・ケチャップ・トマト水煮(缶) キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン(缶) 鶏胸肉・スパゲティ・玉葱・人参・セロリ・生椎茸・トマト・バジル 米・ひじき・しらす干し/麦茶
5	19		水	ご飯	鱈の五色揚げ ピーマンともやしのサラダ	サラダ野菜の赤だし	黒糖レーズンの蒸しパン 牛乳	米 鱈・人参・さつまいも・枝豆・大豆・ケチャップ ピーマン・もやし・焼き竹輪 レタス・きゅうり・玉葱・みょうが・油揚げ・赤みそ・みそ 卵・黒砂糖・牛乳・薄力粉・レーズン/牛乳
6	20		木	ご飯	ゴーヤチャンプル くずきりの酢の物	茄子と野菜のみそ汁	抹茶と小豆の 和風パウンド 牛乳	米 にがうり・木綿豆腐・豚もも肉・もやし・人参・生椎茸・卵・かつお節・ごま油 くずきり・きゅうり・わかめ・ミニトマト 茄子・えのきたけ・玉葱・人参・オクラ・みそ 薄力粉・卵・マーガリン・抹茶・小豆/牛乳
7			金	七夕そうめん	明日葉のかき揚げ ゆで豚サラダ~ごまドレッシング~ パイナップルサワーかん	/	ひとくちおかき うずらのたまご 牛乳	そうめん・鶏もも肉・干し椎茸・人参・オクラ・きゅうり・ホールコーン(缶) じゃが芋・ごぼう・するめいか・玉葱・人参・明日葉・薄力粉・片栗粉 豚ロース肉・キャベツ・きゅうり・もやし・ミニトマト・練りごま・ごま パイン(缶)・寒天・カルピス ひとくちおかき・うずらのたまご/牛乳
	21		金	豆腐の冷しゃぶ サラダうどん	かぼちゃの天ぷら 茄子と油揚げの田舎煮	/	わかめおにぎり 牛乳	乾麺・豚もも肉・木綿豆腐・レタス・トマト・大葉・大根・かつお節・レモン かぼちゃ/薄力粉/サラダ菜 茄子・油揚げ・鶏もも肉 米・わかめ・ごま/牛乳
8	22		土	シーフードピラフ	キャベツとりんごのサラダ	じゃが芋とアスパラの スープ	クッキー 牛乳	米・エビ・するめいか・あさり・玉葱・トマト・赤ピーマン キャベツ・りんご・ミニトマト・レーズン・レモン じゃが芋・鶏もも肉・人参・玉葱・アスパラ・ホールコーン(缶) 薄力粉/牛乳
10	24		月	ご飯	かに玉 涼拌三絲	五目野菜スープ	セサミクッキー 牛乳	米 卵・カニ(缶)・干し椎茸・水煮たけのこ・人参・長葱・グリーンピース 春雨・きゅうり・人参・ハム・ごま油 豚もも肉・玉葱・人参・セロリ・しめじ 薄力粉・マーガリン・卵・ごま/牛乳
11			火	★パンネアラビアータ	イタリアンサラダ	キャロットスープ	おさかな混ぜご飯 牛乳	パンネ・玉葱・人参・ホールトマト(缶)・とうがらし・パセリ 豚もも肉・きゅうり・いんげん・トマト・レタス・サラダ菜 鶏挽肉・玉葱・人参・えのきたけ・バター・パセリ 米・めかじき・かぶ葉・ごま/牛乳
	25		火	ひつまぶし	豚しゃぶのわかめ和え もずく酢	すまし汁	くるみゆべし お茶	米・うなぎ・万能葱・焼きのり 豚ばら肉・わかめ・キャベツ・みょうが・梅干し・ごま油 もずく・きゅうり オクラ・生椎茸・大根・人参・麩 白玉粉・黒砂糖・くるみ・片栗粉/麦茶
12	26		水	とうもろこしご飯	豚肉の味噌漬け ピーマンのごま和え	にんにく風味の けんちん汁	みかんのヨーグルトムース お茶	米・とうもろこし 豚ロース肉・みそ・はちみつ・ごま油・サラダ菜 ピーマン・キャベツ・人参・しらす干し・ごま油 大根・人参・しめじ・油揚げ・木綿豆腐・万能葱・ごま油 みかん(缶)・ヨーグルト・ゼラチン/麦茶
13	27		木	ご飯	☆ゼリーフライ しょう油フレンチ	冬瓜のおつゆ	いちごジャムサンド 牛乳	米 おから・じゃが芋・人参・玉葱・ごま・卵・薄力粉・中濃ソース・ケチャップ 焼き竹輪・小松菜・キャベツ 冬瓜・生椎茸・鶏挽肉・人参・長葱 食パン・いちごジャム/牛乳
14	28		金	夏野菜カレー	ひじきとキャベツのサラダ	オクラと野菜のスープ	クラッカー ざらめせんべい 牛乳	米・鶏もも肉・玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・茄子・人参・カレーの王子さま ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン(缶) 人参・しめじ・オクラ・かぶ・豚挽肉 クラッカー・ざらめせんべい/牛乳