

* 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	副食		おやつ	主な材料
					副菜	汁物		
1	15	29	土	ブルコギトッパ	もやしと人参の中華和え	豆乳中華スープ	カップケーキ 牛乳	米・豚モモ肉・豚バラ肉・玉葱・人参・しめじ・青ピーマン・赤ピーマン・生椎茸・にんにく 甜麺醬・ごま/もやし・きゅうり・人参・わかめ/ 木綿豆腐・玉葱・クリームコーン缶・えのき茸・じゃが芋・豆乳/ ホットケーキミックス・牛乳・干しぶどう/牛乳
3	24		月	ご飯	鶏のから揚げおろしだれ キャベツのおかか和え	具だくさんスープ	フルーツみつめ 牛乳	米/鶏モモ肉・薄力粉・にんにく・生姜・大根・万能葱・トマト/ キャベツ・人参・えのき茸・きゅうり・わかめ・かつお節/ 豚モモ肉・かぼちゃ・にんじん・ごぼう・しめじ・油揚げ/ パイン缶・みかん缶・白桃缶・バナナ・えんどう豆・寒天/牛乳
4	18		火	★ムケッカ	サイコロサラダ	田舎風野菜スープ	カントリークッキー 牛乳	米・鱈・しばえび・玉葱・トマト缶・青ピーマン・万能葱・香草・にんにく・生姜・レモン 動物性クリーム/じゃが芋・人参・キャベツ・さやいんげん・コーン缶/ 大豆・鶏モモ肉・玉葱・にんじん・セロリ/ かぼちゃ・薄力粉・マーガリン・卵/牛乳
5	19		水	みそラーメン	納豆のよせ揚げ レタスとひじきのサラダ		青のりじゃこおにぎり 牛乳	中華麺・豚挽肉・玉葱・もやし・人参・小松菜・コーン缶・にんにく・生姜・甜麺醬/ 納豆・焼き竹輪・さつま芋・長葱・わかめ・卵・上新粉/ レタス・きゅうり・トマト・ひじき・ツナ缶・ごま/ 米・しらす・青のり/牛乳
6	20		木	ご飯	高野豆腐の豆乳味噌炒め 帆立ときゅうりのサラダ	鶏肉とコーンの 中華スープ	フルーツサンド 牛乳	米/高野豆腐・豚モモ肉・卵・長葱・レタス・生椎茸・人参・にんにく・豆乳/ きゅうり・もやし・わかめ・帆立水煮缶/ 鶏挽肉・クリームコーン缶・玉葱・菊水煮・しめじ・万能葱/ 食パン・動物性クリーム・パイン缶・白桃缶/牛乳
7			金	わかめご飯	かぼちゃと鶏肉の甘煮 豆腐ともやしの和風サラダ	天の川スープ	流しそうめん くだもの 麦茶	米・わかめ/かぼちゃ・鶏モモ肉・人参・玉葱・万能葱/ 木綿豆腐・きゅうり・もやし・しらす・焼き海苔/ はんぺん・人参・くずきり・オクラ/ 素麺・焼き竹輪・きゅうり・ミニトマト・みかん缶・パイン缶/すいか/麦茶
8	22		土	みそなす豚丼	切干大根の酢の物	豆腐と野菜のスープ	蒸しパン 牛乳	米・豚モモ肉・豚バラ肉・茄子・人参・玉葱・青ピーマン・にんにく・生姜・甜麺醬 ウスターソース/ 切干大根・わかめ・きゅうり・人参・ごま/ 木綿豆腐・かぼちゃ・玉葱・えのき茸・万能葱/ ホットケーキミックス・牛乳・白桃缶/牛乳
10		31	月	茄子とベーコンの パスタ	照り焼きチキンサラダ	かぼちゃの ミルクスープ	鮭おにぎり 牛乳	スパゲティ・茄子・ベーコン・トマト・玉葱・しめじ・にんにく・パセリ/ 鶏胸肉・レタス・水菜・きゅうり・トマト・レモン/ かぼちゃ・マッシュルーム・人参・ズッキーニ・玉葱・牛乳 無塩バター/米・鮭フレーク・万能葱・ごま/牛乳
11 (火)	21 (金)			ご飯	大葉入り焼きつくね 焼き野菜と油揚げの ごま酢和え	切干大根のみそ汁	パイナップル カップケーキ 牛乳	米/鶏挽肉・木綿豆腐・長葱・れんこん・大葉・生姜・レタス/ 茄子・生椎茸・ブロッコリー・かぼちゃ・油揚げ・人参・ごま/ 切干大根・人参・玉葱・えのき茸・とろろ昆布/ 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・マーガリン・パイン缶・ヨーグルト/牛乳
12	26		水	バターロール	夏野菜とツナのオムレツ キャベツとハムのサラダ	トマトのさっぱり スープ	なんきん白玉 牛乳	バターロール/卵・ツナ缶・コーン缶・じゃが芋・ズッキーニ・赤ピーマン・玉葱・人参 マッシュルーム・牛乳・パルメザンチーズ/ キャベツ・きゅうり・人参・ロースハム・マスタード/ トマト缶・鶏モモ肉・キャベツ・ズッキーニ・玉葱/ かぼちゃ・白玉粉・黒糖・きな粉/牛乳
13	27		木	☆冷や汁かけご飯	大根と豚肉のこはく煮 ひじきと根菜の梅和え		水羊羹 くだもの 牛乳	米・鯿・木綿豆腐・きゅうり・大葉・ごま/ 豚バラ肉・大根・人参・ごぼう・生椎茸・生姜・万能葱/ ひじき・人参・れんこん・大根・自家製梅干し/ さらしあん・寒天/すいか/牛乳
14	28		金	夏野菜カレー	蒸し鶏ともやしのサラダ	ベーコンともち麦の スープ	海苔せんべい 胚芽クッキー 牛乳	米・豚モモ肉・かぼちゃ・人参・玉葱・茄子・マッシュルーム・にんにく・野菜ジュース カレーフレーク/鶏胸肉・もやし・きゅうり・レタス・トマト/ 玉葱・人参・コーン缶・ベーコン・押し麦・万能葱/ 海苔せんべい/胚芽クッキー/牛乳
	25		火	ひつまぶし	煮しめ あちゃら漬	もずくスープ	アメリカンドック 牛乳	米・鯿・万能葱・焼き海苔/ 鶏モモ肉・焼き豆腐・板こんにゃく・人参・ごぼう・大根/ かぶ・かぶ菜・人参・きゅうり・みかん缶・昆布/ もずく・えのき茸・玉葱・糸三つ葉/ウィンナー・ホットケーキミックス・豆乳/牛乳