

 *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	22	月	ガーリックチキンライス	バリバリサラダ	かぼちゃコーンスープ	スティッククッキー 牛乳	米・鶏モモ肉・玉葱・人参・にんにく・コーン缶・青ピーマン/ ワンタンの皮・レタス・サニーレタス・きゅうり・水菜・ミニトマト/ かぼちゃ・玉葱・ブロッコリー・クリームコーン缶・パセリ/ 薄力粉・じゃが芋・無塩バター/牛乳
2	16	火	肉うどん	竹輪の磯辺揚げ かぶの梅肉和え		ひじきおにぎり 麦茶	乾麺・豚バラ肉・玉葱・人参・長葱・小松菜・生椎茸・生姜/ 焼き竹輪・青のり・薄力粉/ かぶ・大根・人参・きゅうり・かぶ葉・昆布・自家製梅干し/ 米・ひじき・鶏挽肉・人参・万能葱/麦茶
3	17	水	ご飯	豚もやしの野菜炒め 水菜と豆腐のサラダ	大根とわかめのみそ汁	ヨーグルトケーキ 紅茶	米/豚モモ肉・もやし・人参・キャベツ・ニラ/ 木綿豆腐・水菜・ミニトマト・レタス・きゅうり・レモン・刻みのり・コーン缶/ 大根・わかめ・玉葱・人参/ ヨーグルト・ゼラチン・動物性クリーム・牛乳・レモン/紅茶
4	18	木	千疋飯	鶏肉となすの南蛮煮 オクラの和え物	のりと野菜のみそ汁	かぼちゃマフィン 牛乳	米・しらす・枝豆/鶏モモ肉・玉葱・なす・人参・万能葱/ 鶏ムネ肉・オクラ・きゅうり・もやし・人参・ごま/ キャベツ・人参・大根・玉葱・刻みのり/ 薄力粉・かぼちゃ・ベーキングパウダー・シナモン・卵・牛乳・マーガリン/牛乳
5	19	金	ラタトゥユカレー	レタスとパインのサラダ	ジュリエンヌスープ	七夕ぞうめん 麦茶	米・押し麦・鶏モモ肉・かぼちゅ・玉葱・人参・なす・黄ピーマン・ズッキーニ・トマト・カレーフレーク/ レタス・パイン缶・きゅうり・水菜・コーン缶/ ベーコン・玉葱・キャベツ・人参・えのき茸・パセリ/ 5日ぞうめん・きゅうり・ロースハム・ミニトマト/麦茶 19日お星さませんべい・ミニカップゼリー/牛乳
6	20	土	鶏のゴマ味噌丼	もやし和え	さつま芋のみそ汁	かぼちゃ豆乳蒸しパン 麦茶	米・鶏モモ肉・玉葱・人参・長葱・コーン缶・刻みのり・ごま・テンメンジャン/ もやし・大豆もやし・ツナ缶・えのき茸・きゅうり・人参・わかめ/ さつま芋・玉葱・キャベツ・油揚げ・万能葱/ 薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・かぼちゃ/麦茶
8	29	月	ポロネーゼパスタ	レタスとトマトのサラダ	ポテトスープ	水羊羹 抹茶ミルク	スパゲティ・豚挽肉・牛挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・パセリ・ケチャップ・中濃ソース バルメザンチーズ/レタス・トマト・きゅうり・水菜・コーン缶/ じゃが芋・ウィンナー・キャベツ・玉葱・ブロッコリー/ さらしあん・寒天/牛乳・抹茶
9	23	火	ご飯	鶏団子と野菜の梅煮 きゅうりのごま酢和え	とうもろこしのみそ汁	抹茶スコーン 牛乳	米/鶏挽肉・絹豆腐・パン粉・長葱・大葉・生姜・大根・人参・玉葱・枝豆・自家製梅干し/ きゅうり・もやし・人参・水菜・ツナ缶・ごま/ とうもろこし・玉葱・長葱・油揚げ・小松菜/ 薄力粉・ベーキングパウダー・抹茶・マーガリン・甘納豆/牛乳
10	24	水	麻婆丼	もやしとハムの中中華和え	八宝菜汁	パッタイ 麦茶	米・豚挽肉・木綿豆腐・にんにく・生姜・長葱・人参・菊水煎・生椎茸・テンメンジャン/ もやし・大豆もやし・ニラ・人参・わかめ・ロースハム・ごま/ 豚バラ肉・白菜・チンゲン菜・干し椎茸・人参・玉葱・長葱・春雨/ 米糠・卵・生揚げ・えび・ニラ・玉葱・もやし/麦茶
11	25	木	バターロール	チーズオムレツ キャベツのマリネ	ポトフ風スープ	ごろごろみかんゼリー 牛乳	バターロール/卵・じゃが芋・玉葱・アスパラガス・ウィンナー・牛乳・プロセスチーズ・パセリ・ケチャップ/ キャベツ・きゅうり・にんじん・ミニトマト・りんご/ 鶏モモ肉・キャベツ・玉葱・さつま芋・人参・カレー粉/ みかん缶・オレンジジュース・寒天/牛乳
12		金	ご飯	すすきの西京焼き 切干大根の酢の物	ひつまみ汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	米/すすき・白みそ/ 切干大根・わかめ・きゅうり・人参・しらす・ごま/ 鶏モモ肉・薄力粉・干し椎茸・大根・人参・ごぼう・白滝/ 薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・さつま芋/牛乳
	26	金	ひつまぶし	ひじきのごま煮 キャベツの梅おかか和え	わかめのすまし汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	米・鱈蒲焼き・万能葱・刻みのり/ひじき・生揚げ・豚バラ肉・大豆・人参・ごま/ キャベツ・えのき茸・トマト・きゅうり・かつお節・自家製梅干し/ わかめ・松葉菜・玉葱・大根・小松菜/ 薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・さつま芋/牛乳
13	27	土	豚肉のオイスター丼	人参と大豆もやしのナムル	お芋と生姜のスープ	ごまきな粉のクッキー 麦茶	米・豚モモ肉・キャベツ・玉葱・人参・えのき茸・万能葱・オイスターソース/ 大豆もやし・人参・きゅうり・ごま/ 鶏モモ肉・玉葱・セロリ・さつま芋・じゃが芋・生姜/ 薄力粉・ごま・きな粉・紅花油/麦茶
	30	火	ご飯	みそかつ 和風グリーンサラダ	雷汁	ホットケーキピザ 牛乳	米/豚ヒレ肉・薄力粉・卵・パン粉・ごま・キャベツ・コーン缶/ レタス・ツナ缶・水菜・大葉・きゅうり・刻みのり/ 木綿豆腐・豚モモ肉・ごぼう・人参・長葱・小松菜/ ホットケーキミックス・豆乳・ベーコン・ピーマン・玉葱・コーン缶・ケチャップ・プロセスチーズ/牛乳
	31	水	塩野菜ラーメン	生揚げの照り焼き 白菜の梅肉和え		味噌五平餅 麦茶	中華麺・豚バラ肉・キャベツ・大豆もやし・とうもろこし・人参・アスパラガス・生姜/ 生揚げ・ごま・青のり/ 白菜・もやし・人参・きゅうり・大葉・昆布・自家製梅干し/ 米・ごま・黒糖/麦茶