



* 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	29	月	ご飯	カニ玉 キャベツの甘酢漬	冬瓜の中華スープ	マカロニソテー 牛乳	米 卵・かに(缶)・干し椎茸・人参・長葱・水煮たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 冬瓜・玉葱・人参・干し椎茸・長葱・桜えび マカロニ・玉葱・人参・ピーマン・豚挽肉/牛乳	
2	16	火	夏野菜カレー	イタリアンサラダ	キャベツのトマト スープ煮	石垣もち 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 豚もも肉・きゅうり・さやいんげん・トマト・レタス・サラダ菜 キャベツ・玉葱・ホールトマト(缶)・鶏挽肉・バター・粉チーズ さつま芋・薄力粉・黒砂糖/牛乳	
3		水	青椒肉絲焼きそば	鶏ときゅうりの甘酢和え	トマトとオクラの 中華スープ	ひじきおにぎり 牛乳	蒸し中華麺・豚もも肉・ピーマン・赤ピーマン・水煮たけのこ・長葱・オイスターソース 鶏胸肉・きゅうり・大根・人参 人参・しめじ・オクラ・トマト・長葱・豚挽肉 米・ひじき・しらす干し/牛乳	
	17	31	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	ふくれがし 牛乳	米 鱈・人参・さつま芋・枝豆・大豆 ピーマン・緑豆もやし・焼き竹輪 レタス・きゅうり・玉葱・みょうが・油揚げ 薄力粉・卵・牛乳・はちみつ/牛乳
4	18		木	ご飯	唐揚げのさっぱり漬 にんじんのきな胡麻サラダ	じゃが芋とキャベツの スープ	メロンパン 牛乳	米 鶏もも肉・ミニトマト・サラダ菜 人参・大根・きゅうり・えのきたけ・ごま・きな粉 キャベツ・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・人参・鶏挽肉 コッパン・メロン・卵・牛乳・ホットケーキミックス/牛乳
5			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~	/	お星さませんべい メープルかりんとう 牛乳	そうめん・鶏胸肉・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 豚ロース肉・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・ミニトマト・練りごま・ごま お星さませんべい・メープルかりんとう/牛乳
	19		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	/	お星さませんべい メープルかりんとう お茶	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 お星さませんべい・メープルかりんとう/麦茶
6	20		土	中華丼	大根と鶏肉の中華風煮物	挽肉とわかめのスープ	ぶどうのカップケーキ 牛乳	米・豚もも肉・白菜・生椎茸・人参・玉葱・水煮たけのこ 鶏もも肉・大根・人参・干し椎茸・さやえんどう 豚挽肉・わかめ・かぶ・人参 ホットケーキミックス・ぶどうジュース・干しぶどう/牛乳
8	22		月	ミートソーススパゲティ	レタスとトマトのサラダ	かぶの野菜スープ	梅おにぎり 牛乳	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・茄子・ホールトマト(缶) レタス・わかめ・トマト・きゅうり・ホールコーン(缶) かぶ・人参・しめじ・長葱・かぶ葉・鶏挽肉 米・押し麦・人参・自家製梅干し/牛乳
9	23		火	ご飯	豚肉の梅生姜焼き ちりめんじゃこともやしの和え物	大根とわかめのみそ汁	甘食 牛乳	米 豚ロース肉・豚もも肉・自家製梅干し・玉葱・人参・ピーマン・焼きのり ちりめんじゃこ・小松菜・緑豆もやし・人参・ごま・オイスターソース 大根・わかめ・玉葱・人参・麩 バター・卵・薄力粉・練乳/牛乳
10	24		水	食パン	チキンのカレーヨーグルト ツナと野菜のバジルサラダ	★モロヘイヤスープ	桃カルピスゼリー お茶	食パン 鶏もも肉・ヨーグルト・人参・かぼちゃ・玉葱・カレー粉・サラダ菜 まぐろ水煮(缶)・レタス・ミニトマト・きゅうり・じゃが芋・粉チーズ・バジル モロヘイヤ・トマト・玉葱・ベーコン・クミンパウダー・バター カルピス・桃(缶)・アガー/麦茶
11	25		木	ご飯	ゴーヤチャンプルー くすきりの酢の物	茄子と野菜のみそ汁	ちんすこう 牛乳	米 ゴーヤ・木綿豆腐・豚もも肉・緑豆もやし・人参・生椎茸・卵・かつお節 くすきり・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 ラード・黒砂糖・薄力粉/牛乳
12		30	金 火	中華風そぼろ丼	キャベツとわかめのナムル	汁ビーフン	抹茶と小豆の 和風パウンド 牛乳	米・豚挽肉・ほうれん草・人参・わかめ・大豆もやし キャベツ・わかめ・人参・えのきたけ・ごま ビーフン・人参・玉葱・生椎茸 薄力粉・卵・マーガリン・抹茶・小豆/牛乳
	26		金	ひつまぶし	豚しゃぶのわかめ和え もずく酢	すまし汁	☆サーターアンダギー 牛乳	米・うなぎ蒲焼き・万能葱・焼きのり 豚ばら肉・わかめ・キャベツ・みょうが・自家製梅干し もずく・きゅうり オクラ・生椎茸・大根・人参・麩 薄力粉・卵・黒砂糖・牛乳・バター/牛乳
13	27		土	チキンときのこの リゾット	じゃが芋の千切炒め フルーツヨーグルト	/	スコーン 牛乳	米・鶏もも肉・玉葱・人参・マッシュルーム・バター・粉チーズ じゃが芋・人参・ピーマン・豚挽肉 ヨーグルト・バナナ・りんご 薄力粉・マーガリン・牛乳/牛乳