

7月献立表

* 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のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15 (火)	ご飯 すずきのみそ煮 竹輪の胡麻和え けんちん汁	牛乳 ゆでとうもろこしと袋菓子	水稲穀粒(七分つき米)／板こんにやく てんさい糖／ごま(白)／じゃがいも／しらたき ごま油	すずき／麦みそ／焼き竹輪／八千代牛乳	しょうが／きゅうり／にんじん りょくとうもやし／だいこん／ごぼう／ねぎ とうもろこし
2・16 (水)	ガーリックチキンライス パリパリサラダ かぼちゃコンスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 米粉ぎょうざの皮／なたね油／サフラワー油 てんさい糖／薄力粉／黒砂糖 ベーキングパウダー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／わかめ／鶏若鶏肉ひき肉 八千代牛乳／豆乳	にんにく(りん茎)／玉葱／とうもろこし缶詰 にんじん／青ピーマン／きゅうり／レタス 日本かぼちゃ／プロッコリー とうもろこし缶詰(クリーム)
3・17 (木)	オクラと納豆のネバネバ丼 冬瓜と鶏肉の煮物 きやべつと油揚げの和風サラダ じゃが玉みそ汁	牛乳 ジャムサンド	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／ごま(白) てんさい糖／じゃがいも／食パン(市販品)	挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節) 焼きのり／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ 麦みそ／八千代牛乳	オクラ／とうがん／えだまめ／にんじん／玉葱 キャベツ／きゅうり／なめこ／ねぎ いちごジャム(低糖度)／マーマレード(低糖度)
4・18 (金)	トウクパ☆ 鶏肉のやわらか照りつけ レタスとわかめのサラダ	牛乳 麦茶 ツナとひじきのおにぎり	干しうどん(乾)／てんさい糖／かたくり粉 なたね油／サフラワー油／てんさい糖 水稲穀粒(七分つき米)／なたね油	八千代牛乳／豚モモ(脂身付き) ヨーグルト(全脂無糖)／鶏若鶏肉モモ(皮付き) 生わかめ／まぐろ缶詰(水煮・フレーク) 干ひじき(ステン以釜、乾)	玉葱／にんじん／セロリ／トマト缶 しょうが／にんにく(りん茎)／レタス／トマト きゅうり／とうもろこし缶詰(赤・緑)／さやえんどう
5・19 (土)	みそなす豚丼 キャベツとえのきの和え物 具沢山みそ汁	麦茶 きなごまクッキー	水稲穀粒(七分つき米)／ごま油／てんさい糖 薄力粉／サフラワー油／ごま(白)	豚モモ(脂肪なし)／豚ばら(脂身付) 米みそ(赤色辛みそ)／豚モモ(脂身付き)／麦みそ きな粉(大豆)	なす／にんじん／玉葱／青ピーマン にんにく／しょうが／キャベツ／えのきたけ きゅうり／だいこん／ねぎ
7 (月)	ご飯 七タハンバーグ 切干大根の和え物 とうもろこしスープ	牛乳 七タフルーツポンチ	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 ごま(白)／てんさい糖／上白糖	干ひじき(ステン以釜、乾)／木綿豆腐／豚ひき肉 鶏若鶏肉ひき肉／生わかめ／八千代牛乳／寒天	にんじん／オクラ／葉ねぎ／切干しだいこん きゅうり／とうもろこし／玉葱／とうがん 干し椎茸／ねぎ／しょうが／温州蜜柑缶詰／もも缶 詰／バイン缶詰／りんご缶詰／キウイフルーツ
8・22 (火)	ご飯 切干大根の玉子焼き 小松菜の胡麻和え 大根と長葱のみそ汁	牛乳 レーズンクッキーと果物	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま(白)／ソ フトタイプマーガリン／薄力粉 ベーキングパウダー	たまご／豚ひき肉／しらす干し(半乾燥品) 生わかめ／麦みそ／八千代牛乳／牛乳	切干しだいこん／ねぎ／こまつな りょくとうもやし／えのきたけ／にんじん だいこん／玉葱／干しぶどう
9・23 (水)	大山おこわ★ ひじきのごま煮 きやべつの梅おかか和え わかめとお麩のみそ汁	牛乳 じゃが芋もちのみたらし風	水稲穀粒(七分つき米) 水稲穀粒(精白米、もち米)／なたね油 てんさい糖／ごま(白)／ごま油／焼きふ じゃがいも／かたくり粉	鶏若鶏肉胸(皮なし)／焼き竹輪 干ひじき(ステン以釜、乾)／生揚げ／豚ばら(脂身付) 大豆(国産、乾)／かつお加工品(削り節) 生わかめ／麦みそ／八千代牛乳／あおのり	えだまめ／ごぼう／干し椎茸／にんじん キャベツ／えのきたけ／トマト／きゅうり 梅(塩漬)／玉葱／だいこん／こまつな
10・24 (木)	白パン 豚肉のラタトゥユ風 バイン入りグリーンサラダ もち麦スープ	牛乳 カレービーフン	フランスパン／なたね油／サフラワー油 おむぎ(押麦)／オリーブ油／ビーフン なたね油／てんさい糖	豚肩ロース(脂肪なし)／ベーコン／八千代牛乳 鶏成鶏肉モモ(皮なし)	玉葱／にんじん／青ピーマン／黄ピーマン／赤ピーマンズッ キーニ／にんにく／トマト缶／トマトケチャップ レタス／アスパラガス／きゅうり／バイン缶詰 とうもろこし缶詰／かぶ／セロリ／かぶ(葉) りょくとうもやし／キャベツ／にら／カレー粉
11・25 (金)	ご飯 油淋鶏 小松菜としらすの和え物 わかめとえのきのスープ	牛乳 水羊羹と果物	水稲穀粒(七分つき米)／ごま油／米粉 かたくり粉／てんさい糖／なたね油 サフラワー油／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／焼きのり しらす干し(微乾燥品)／わかめ／八千代牛乳 寒天／あずき(さらし)	サラダ菜／ねぎ／こまつな／キャベツ きゅうり／にんじん／玉葱／えのきたけ パレンシアオレンジ
12・26 (土)	ブルコギ丼 もやしとキャベツの中華和え 中華風コンスープ	麦茶 米粉のオレンジケーキ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／てんさい糖 ごま(白)／米粉／ベーキングパウダー さとうきび糖／サフラワー油	豚モモ(脂身付き)	玉葱／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン ぶなしめじ／生しいたけ／にんにく／りょくとうもやし キャベツ／とうもろこし缶詰(クリーム) たけのこ／パレンシアオレンジ／濃縮還元ジュース／温州蜜柑缶詰
14・28 (月)	ご飯 カレー風味の生姜焼き丼 キャベツの乾物とえ なすのみそ汁	牛乳 かぼちゃの米粉マフィン	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖／米 粉／ベーキングパウダー／米油	豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／焼き のり／油揚げ／麦みそ／八千代牛乳	しょうが／カレー粉／りょくとうもやし／玉葱 青ピーマン／にんじん／キャベツ／きゅうり なす／チンゲンサイ／西洋かぼちゃ りんご濃縮還元ジュース／レモン果汁
29 (火)	ご飯 かぼちゃの中華うま煮 白菜のラーパーツァイ 酸辣湯	牛乳 ココアカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／板こんにやく てんさい糖／なたね油／かたくり粉／ごま油 なたね油／米粉／ベーキングパウダー サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐／八千代牛乳／豆乳	日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／こまつな はくさい／しょうが／トマト／えのきたけ たけのこ(ゆで)／葉ねぎ
30 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の和え物 とうもろこしスープ	牛乳 フルーツ杏仁	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 ごま(白)／てんさい糖／上白糖	干ひじき(ステン以釜、乾)／木綿豆腐／豚ひき肉 鶏若鶏肉ひき肉／生わかめ／八千代牛乳／寒天	葉ねぎ／切干しだいこん／きゅうり／にんじん とうもろこし／玉葱／とうがん／干し椎茸 ねぎ／しょうが／温州蜜柑缶詰／もも缶 詰／バイン缶詰／りんご缶詰／キウイフルーツ
31 (木)	ご飯 浦上そばろ わかめと野菜の和え物 豆腐のみそ汁	麦茶 ひつまぶし	水稲穀粒(七分つき米)／板こんにやく なたね油／てんさい糖／水稲穀粒(精白米)	豚ロース(脂身付き)／蒸しかまぼこ／生わかめ 木綿豆腐／麦みそ／うなぎ(養殖)／焼きのり	ごぼう／りょくとうもやし／さやいんげん にんじん／干し椎茸／きゅうり／キャベツ ねぎ／こまつな／葉ねぎ