

7月 献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1	29	月 カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうが、にんにく、油 ケチャップ、中濃ソース、食塩、無塩バター、小麦粉、りんご、カレー粉 洋風だしの素、水 マカロニ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 もも缶、パイン缶、みかん缶	牛乳 牛乳 バイクドチーズケーキ クリームチーズ、生クリーム、グラニュー糖 卵、レモン果汁、小麦粉
2	16 30	火 ごはん 塩からあげ ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	米 鶏もも肉、酒、食塩、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 キャベツ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 牛乳 ももゼリー アガー、水、もも缶 グラニュー糖、ももジュース
3	17 31	水 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜としめじのバターしょうゆ炒め コンソメスープ	米 さけ、たまねぎ、マヨドレ、砂糖、食塩、パン粉 ごまつな、しめじ、しょうゆ、有塩バター、食塩 たまねぎ、ベーコン、水、洋風だしの素	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし とうもろこし、食塩、しょうゆ、油
4	18	木 ごはん 豚肉と小松菜のオイスター炒め 大根の中華煮 たまごスープ	米 豚肉、ごまつな、たまねぎ、油、オイスターソース、しょうゆ、酒、水 だいこん、鶏ひき肉、にんにく、ごま油、オイスターソース、中華だしの素 砂糖、しょうゆ、水、片栗粉 卵、ねぎ、水、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 水ようかん こしあん、アガー、水
5		金 七夕そうめん 鶏肉のカレー揚げ すいか	干しそうめん、ハム、オクラ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 鶏もも肉、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 すいか	牛乳 牛乳 七夕ゼリー 牛乳、アガー、グラニュー糖 ブルーハワイシロップ、アガー、みかん缶
	19	金 ごはん コロケ スッキーニの炒め物 オニオンスープ	米 じゃがいも、牛ひき肉、小麦粉、パン粉、卵、油、ウスターソース スッキーニ、食塩、油 たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 わらびもち 白玉粉、わらび餅粉、水、きな粉、グラニュー糖
6	20	土 牛丼 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	米、牛肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし汁 かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 フルーツポンチ もも缶、みかん缶
8	22	月 ごはん かれいの照り焼き きゅうりの昆布あえ 大根と人参のみそ汁	米 かれい、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 きゅうり、塩こんぶ だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 いちごジャムヨーグルト ヨーグルト、いちごジャム
9	23	火 冷やし中華 揚げなす すいか	中華めん、卵、砂糖、油、鶏ささ身、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、ごま油 なす、油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 すいか	お茶 麦茶 牛しぐれおにぎり 米、食塩、牛肉、しょうが、油、しょうゆ、砂糖
10	24	水 マーボー豆腐丼 もやし中華ナムル わかめスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、赤みそ 砂糖、酒、水、片栗粉 もやし、きゅうり、ハム、しょうが、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、酢 カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 ピザトースト 食パン、ケチャップ、たまねぎ、ベーコン とろけるチーズ
11	25	木 ごはん 千キン南蛮 ほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁	米 鶏もも肉、食塩、片栗粉、マヨドレ、卵、たまねぎ、パセリ粉、食塩、酢、しょうゆ、みりん、砂糖 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、みりん 木綿豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 牛乳 バナナ、せんべい バナナ、せんべい
12	26	金 焼きうどん きゅうりの酢の物 たまごスープ	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、あおのり きゅうり、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁 卵、ねぎ、水、中華だしの素、食塩	12日 ひまわり組 お茶 シャーベット 水、食塩、フルーツジュース 26日 お茶 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ
13	27	土 豚丼 さつまいもの煮物 わかめのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし汁 さつまいも、しょうゆ、砂糖、みりん カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 オレンジゼリー アガー、水、みかん缶 グラニュー糖、オレンジジュース

※延長おやつは、星食べよ・ほたば焼を提供します。