

7月 献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
1	15 29	火	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、米みそ、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
2	16 30	水	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 バナナ せんべい
3	17 31	木	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	お茶 麦茶 おほかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ
4	18	金	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
5	19	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
7		月	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 カルピス、粉かんとん、砂糖、シロップ、粉かんとん、砂糖、みかん缶
8	22	火	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、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
9	23	水	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 粉かんとん、水、もも缶、砂糖、もも果汁
10	24	木	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、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、米粉
11	25	金	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	11日 ひまわり組 牛乳、すいか、クッキー 25日 牛乳、水ようかん こしあん(生)、粉かんとん、水
12	26	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 粉かんとん、水、みかん缶、砂糖、オレンジ果汁
14	28	月	冷やし中華 揚げなす すいか	生中華めん、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

※献立表は予定ですので、諸事情により変更になる事があります。ご了承ください。

※延長おやつは、星食べよ・ぼたぼた焼きを提供します。