



# 7月献立表



	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	ごはん 夏野菜炒り豆腐 塩っぺ和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・豚肉・玉葱・トマト・ピーマン・コーン・砂糖・酒・醤油・塩・油 キャベツ・人参・もやし・塩昆布 油揚げ・なす・大根・葱・味噌 オレンジ	リッツ マーマレード蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖 油・マーマレード)
2 (木)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ネバネバ和え すまし汁 バナナ	米 鮭・塩・えのき・キャベツ・味噌・酒・みりん・砂糖・醤油 モロヘイヤ・オクラ・人参・もみのり・醤油 豆腐・玉葱・しめじ・塩・薄口 バナナ	ビスケット ほろほろクッキー (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・無塩バター・粉糖)
3 (金)	ごはん 麻婆豆腐 塩だれきゅうり 中華スープ りんご	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・白葱・椎茸・生姜・にんにく・酒・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・ごま油 きゅうり・塩・鶏がらスープの素・ごま・ごま油 カットわかめ・玉葱・人参・えのき・鶏がらスープの素 りんご	じゃが芋チップ フルーツヨーグルト (みかん・バナナ・ヨーグルト)
4 (土)	なすと豚肉丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・なす・玉葱・人参・黄ピーマン・にんにく・塩・ケチャップ・鶏がらスープの素・中濃ソース・片栗粉・油 えのき・玉葱・かぼちゃ・味噌 バナナ	スティックビスケット おやつ
6 (月)	ごはん 鶏の天ぷら 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩・薄口・米粉・青のり・揚げ油 きゅうり・ツナ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 なす・玉葱・かぼちゃ・葱・味噌 オレンジ	リッツ にんじんパンケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・人参・砂糖・油)
7 (火)	カレーライス  ハンバーグ 天の川サラダ すいか	米・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・油・カレールウ 豚挽肉・玉葱・米粉パン粉・塩・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 オクラ・人参・春雨・ハム・薄口・砂糖・酢 すいか	ビスケット ゼリー
8 (水)	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華漬け スープ オレンジ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・酒・醤油・味噌・ごま油・片栗粉 きゅうり・醤油・ごま・かつお節・ごま油 もやし・コーン・豆腐・カットわかめ・鶏がらスープの素 オレンジ	じゃが芋チップ 大学かぼちゃ (かぼちゃ・揚げ油・醤油・砂糖・黒ごま)
9 (木)	ごはん カレイの西京焼き おひたし すまし汁 バナナ	米 カレイ・味噌・砂糖・みりん・マヨネーズ オクラ・人参・かつお節・醤油 鶏肉・玉葱・人参・大根・豆腐・葱・塩・薄口 バナナ	スティックビスケット プチピザ (リッツ・玉葱・コーン・ツナ・ピーマン ケチャップ・ピザチーズ)
10 (金)	にゅうめん 鶏の照り焼き りんご	そうめん・人参・きゅうり・もやし・おくら・コーン・醤油・みりん・砂糖 鶏肉・生姜・醤油・砂糖・みりん・酒 りんご	リッツ カレーピラフ (米・豚挽肉・玉葱・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・カレー粉・油)
11 (土)	塩っぺごはん 豚汁 オレンジ	米・塩昆布・ごま 豚肉・玉葱・人参・ごぼう・さつまいも・油揚げ・味噌 オレンジ	ビスケット おやつ
13 (月)	ごはん レバーとポテトの揚げ煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・じゃが芋・ピーマン・片栗粉・揚げ油・酒・砂糖・醤油 モロヘイヤ・キャベツ・人参・ツナ・醤油 玉葱・人参・えのき・豆腐・味噌 バナナ	リッツ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
14 (火)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 酢の物 味噌汁 りんご	米 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・えのき・砂糖・酒・醤油・油・片栗粉 きゅうり・大根・しらす干し・酢・砂糖・薄口 カットわかめ・玉葱・かぼちゃ・味噌 りんご	じゃが芋チップ ポーロ (小麦粉・砂糖・油・無塩バター)
15 (水)	ごはん カレー風味ローストチキン 春雨サラダ スープ バナナ	米 鶏肉・生姜・にんにく・カレー粉・酒・砂糖・塩・ケチャップ・醤油 春雨・人参・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油 ウインナー・人参・大根・キャベツ・しめじ・鶏がらスープの素 バナナ	ビスケット かぼちゃ蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油・かぼちゃ)
16 (木)	ごはん 枝豆と鶏挽肉のつくね じゃが芋のごまがらめ 味噌汁 オレンジ	米 枝豆・鶏挽肉・玉葱・葱・塩・酒・醤油・片栗粉 じゃが芋・酢・砂糖・醤油・油・ごま 玉葱・人参・えのき・カットわかめ・味噌 オレンジ	リッツ 昆布おにぎり (米・しそ・塩昆布・ごま)

	献立名	材料名	おやつ
17 (金)	☆誕生会 とうもろこしごはん 鶏肉の塩から揚げ トマトの甘酢和え 味噌汁 すいか	米・とうもろこし・酒・塩・昆布 鶏肉・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉・揚げ油 トマト・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・塩 じゃが芋・人参・玉葱・油揚げ・葱・味噌 すいか	スティックビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
18 (土)	中華風ごはん 中華スープ バナナ	米・豚肉・人参・しめじ・葱・砂糖・醤油・ごま油・塩・こしょう・鶏がらスープの素 玉葱・もやし・コーン・えのき・キャベツ・鶏がらスープの素 バナナ	じゃが芋チップ おやつ
20 (月)	 <b>海の日(祝日休園)</b> 		
21 (火)	豚もやし丼 ゆかり和え 味噌汁 すいか	米・豚肉・小松菜・玉葱・もやし・鶏がらスープの素・みりん・醤油・片栗粉・ごま油 大根・トマト・ゆかり かぼちゃ・玉葱・油揚げ・味噌 すいか	リッツ しみしみラスク (食パン・豆乳・砂糖・ココア)
22 (水)	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 バナナ	米 鮭・酒・醤油・砂糖・みりん 鶏挽肉・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・油 しめじ・もやし・大根・じゃが芋・カットわかめ・味噌 バナナ	ビスケット 焼きうどん (うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・醤油 ウスターソース・青のり・ごま油)
23 (木)	ハヤシライス サラダ オレンジ	米・牛肉・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・コーン・かつお節・酢・砂糖・薄口・ごま油 オレンジ	じゃがチップ お星さまクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 無塩バター・豆乳生クリーム)
24 (金)	ごはん 鶏肉の香味揚げ 和え物 味噌汁 りんご	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・生姜・にんにく・葱・砂糖・酢・醤油・ごま油 オクラ・コーン・人参・すりごま・醤油 玉葱・油揚げ・じゃが芋・味噌 りんご	スティックビスケット もちもち抹茶パン (白玉粉・豆乳・砂糖・抹茶・油)
25 (土)	チャーハン スープ バナナ	米・豚挽肉・人参・葱・椎茸・塩・鶏がらスープの素・醤油 豆腐・玉葱・春雨・カットわかめ・もやし・鶏がらスープの素 バナナ	リッツ おやつ
27 (月)	ごはん 韓国風肉じゃが ナムル スープ バナナ	米 豚肉・ごま油・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・生姜・醤油・砂糖・酒 もやし・きゅうり・コーン・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油 オクラ・玉葱・人参・えのき・鶏がらスープの素 バナナ	スティックビスケット パイ (パイシート・グラニュー糖)
28 (火)	ごはん 豚なす炒め きゅうり漬け 味噌汁 りんご	米 豚肉・なす・ピーマン・人参・にんにく・しょうが・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油・ごま油 きゅうり・醤油・塩・ごま油・ごま かぼちゃ・もやし・ねぎ・味噌 りんご	ビスケット きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)
29 (水)	ゆかりごはん 鶏肉のごまごま焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米・ゆかり 鶏肉・砂糖・酒・みりん・醤油・ごま・黒ごま キャベツ・きゅうり・ちくわ・酢・砂糖・薄口 しめじ・大根・なす・味噌 オレンジ	じゃが芋チップ 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・砂糖・油)
30 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え すまし汁 バナナ	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜・味噌 ほうれん草・もやし・人参・納豆・もみのり・醤油 豆腐・玉葱・椎茸・塩・薄口 バナナ	リッツ おかず蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・油・ツナ 玉葱・マヨネーズ)
31 (金)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根のパリパリ炒め 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・酒・砂糖・醤油 切干大根・豚肉・にら・しめじ・ごま油・醤油・鶏がらスープの素 人参・玉葱・かぼちゃ・味噌 オレンジ	ビスケット じゃが芋のカレー揚げ (じゃが芋・カレー粉・塩・揚げ油)

- ★ マヨネーズ、生中華麺、ちくわ、パイシート、食パンについては、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ビスケット類、ホットケーキミックス、については、卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ 午前おやつ・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ カレールウ、ハヤシルウ、ハム・ウインナーについては、卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください