

7月の献立表



日曜	献立	材料	おやつ材料
1 木	野菜いろいろ肉団子 だし スタミナ汁・くだもの	(☆卵・乳不使用肉団子☆) (ミニトマト) (なす、玉葱、きゅうり、オクラ、コーン、醤油) (キャベツ、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
2 金	豚肉と春雨の炒め物 わかめサラダ かき玉汁	(豚もも肉、春雨、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、ニラ、塩、胡椒、油、醤油) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (玉葱、卵、えのき草、カツオ節、塩、醤油)	スイーツココアゼリー (ココア、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン)
3 土	中華丼 味噌汁 くだもの	(筍、人参、きくらげ、エビ、イカ、塩、コンソメ、片栗粉) (わかめ、味噌)	ハッピーターン
5 月	塩鮭としらたきの炒り煮 冷やし汁 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらたき、ピーマン、白ごま、ごま油、塩) (キャベツ、人参、ほうれん草、油揚げ、糸こんにゃく、うち豆、高野豆腐、醤油、塩) (なめこ、えのき草、大根、煮干、味噌)	米粉パン
6 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト わかめスープ	(鶏もも肉、ナス、かぼちゃ、コーン缶、ピーマン、玉葱、人参、牛乳、バター、小麦粉、カレー粉、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (わかめ、えのき草、玉葱、コンソメ、塩)	メロン
7 水	七夕冷し中華 くだもの	(中華麺、ロースハム、オクラ、きゅうり、卵、トマト、みかん缶、星型チーズ、白ごま、醤油、砂糖、酢、ごま油)	七夕ゼリー (星型ゼリー、ゼリーの素)
8 木	かぼちゃのキッシュ にら玉汁 くだもの	(かぼちゃ、鶏挽き肉、玉葱、人参、生クリーム、ピザ用チーズ、卵、塩、胡椒) (にら、卵、麩、かつお節、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
9 金	お弁当の日		チーズケーキ (クリームチーズ、生クリーム、卵、小麦粉、砂糖、ブルーベリージャム)
10 土	ヒビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
12 月	栄養納豆 肉団子スープ くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、オクラ、ツナ缶、味噌) (☆ミートボール、春雨、人参、チンゲン菜、干しいたけ、コンソメ、塩、胡麻油)	米粉パン
13 火	鯖の西京焼き ひじきと切干大根の中華炒め 味噌汁	(さわら、白みそ、みりん、砂糖、酒) (小松菜) (ひじき、切干大根、人参、れんこん、油揚げ、糸こんにゃく、ごぼう、ごま油、醤油、砂糖、酒) (水菜、なめこ、豆麩、煮干、味噌)	ぱりんこ
14 水	豚肉と豚レバーのかりん揚げ 味噌汁 くだもの	(豚レバー、豚もも肉、じゃが芋、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、片栗粉、油) (ブロッコリー) (かぼちゃ、なす、えのき草、玉葱、味噌、煮干)	とうもろこし
15 木	縁日ごっこ	縁日焼きそば(焼きそば麺、豚バラ肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし) チーズ(プロセスチーズ) ジュース	ポップコーン (ポップコーン、油、塩)
16 金	中華おこわ 焼売 卵スープ・くだもの	(もち米、筍、干し椎茸、豚挽き肉、人参、醤油、ごま油) (☆焼売☆) (卵、チンゲン菜、春雨、コンソメ、塩)	お好み焼き (豚ばら肉、キャベツ、小麦粉、マヨネーズ、ソース、油)
17 土	麻婆ナス 味噌汁 くだもの	(なす、豚挽き肉、葱、人参、玉葱、にんにく、しょうが、酒、みりん、醤油、片栗粉) (わかめ、味噌)	皇たべよ
19 月	五色納豆 夏の豚汁 くだもの	(納豆、ほうれん草、のり、ツナ缶、チーズ、醤油) (豚バラ肉、なす、ズッキーニ、オクラ、豆腐、葱、ごぼう、人参、じゃが芋、味噌)	米粉パン
20 火	たらのムニエル 伴三絲 味噌汁・くだもの	(たら、塩、こしょう、小麦粉、バター) (ミニトマト) (ほうれん草、キャベツ、人参、春雨、ハム、きゅうり、ごま油、醤油、酢) (わかめ、水菜、油揚げ、煮干、味噌)	アメリカンドック (ホットケーキミックス、ウィンナー、卵、牛乳、油)
21 水	誕生会	エビピラフ(エビ、玉葱、人参、コーン、パセリ、塩、コンソメ) お星さまコロッケ(コロッケ) (ミニトマト) コールスロー(キャベツ、きゅうり、人参、レタス、コーン缶、マヨネーズ、油、レモン汁、砂糖、塩、こしょう) キラキラスープ(おくら、えのき草、コーン、塩、コンソメ)	すいか
24 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、糸こんにゃく、玉葱、グリーンピース、豚バラ肉、醤油、砂糖) (わかめ、味噌)	
26 月	ホークビーンズ 八宝菜風スープ くだもの	(豚もも肉、青はた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、こしょう、醤油) (白菜、筍、チンゲン菜、豆腐、エビ、えのき草、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉)	米粉パン
27 火	さばのハワイアン 春雨スープ くだもの	(さば、片栗粉、塩、油、人参、しめじ、玉葱、グリーンピース、ケチャップ、パイン缶、砂糖、酢、醤油) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、チンゲン菜、ごま油、塩、醤油)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
28 水	冷やしつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	おにぎり (米、わかめ)
29 木	厚揚げとひき肉の中華風炒め ワンタンスープ くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ) (サラダ菜)	ドリンクヨーグルト ロールパン
30 金	チンジャオロース 蛋花湯 くだもの	(豚もも肉、ピーマン、筍、もやし、人参、しょうが、にんにく、ごま油、醤油、片栗粉) (豚こま肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	おからドーナツ (ホットケーキミックス、おから、牛乳、油)
31 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	

○牛乳は午前と午後飲みます。
○果物、おやつは都合により、変更になることがあります。ご了承ください。