

7月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	火	強化玄米ごはん 魚天ぶら かぼちゃのそぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン マヨネーズ	青のり かぼちゃ 玉葱 いんげん こまつな 人参 パナナ	牛乳 チーズトースト	
2	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 生揚げ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 のり スイカ	豆乳 みそおにぎり	
3	木	あわごはん さばの梅干し煮 千切りイリチー キャベツみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 さつま芋	梅干し 切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 さつまきなこ	
4	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パター ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ スイカ バイン缶	牛乳 バインケーキ	
5	土	ジュシー 小松菜みそ汁 果物	豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 油	ひじき 人参 玉葱 小松菜 えのき パナナ	牛乳 ホットケーキ	
7	月	(七夕)ふりかけごはん テキンケ チャップ焼き ゆでブロッコリー きん びらごぼう 七夕そうめん汁 果物	鶏肉	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 そうめん	ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ スイカ	アイスクリーム 星せんべい	
8	火	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふくず	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ スイカ	牛乳 芋くずもち	
9	水	あわごはん 豚レバー南蛮漬け 中華風野菜炒め ゆし豆腐 果物	豚レバー ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター ジャム	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	牛乳 ジャムサンド	
10	木	ピザパン 粉ふき芋 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキMix パター	もやし こまつな にんにく しょうが パセリ 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	
11	金	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き ゴーヤーひき肉炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 強力粉 黒砂糖	パセリ にがうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 黒糖アガラサー	
12	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修 (12時降園)
14	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 じゃが芋 油 ごま	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま 青のり オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
15	火	鶏ごぼうめし さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	牛乳 くずもち	
16	水	(お誕生会)強化あわごはん 大根と 豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 パター 小麦粉	大根 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ パナナ	牛乳 誕生会ケーキ	
17	木	ロールパン 魚フライデミグラス風ソ ース コールスローサラダ パンブキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 卵粉 油 砂糖 マヨネーズ バター 米 ごま	キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ セロリー 玉葱 ワカメ オレンジ	野菜ジュース ワカメおにぎり	
18	金	もずく丼 小松菜お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix 油 メープルシロップ	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 なす ねぎ スイカ	牛乳 豆乳ホットケーキ	
19	土	ジュシー 小松菜みそ汁 果物	豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 油	ひじき 人参 玉葱 小松菜 えのき パナナ	牛乳 クッキー	
21	月	海の日(休園)					
22	火	中華丼 切干大根サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 えのき わかめ オレンジ もも缶	牛乳 ももマフィン	
23	水	お弁当会(お弁当のしみだね!)					牛乳 お楽しみおやつ 会
24	木	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 チーズ	米 玄米 マヨネーズ 油 そうめん	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 冬瓜 こまつな 胡瓜 パナナ みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
25	金	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ プ ロッキー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 バター	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリー キャベツ みかん缶	牛乳	
26	土	ジュシー 白菜みそ汁 果物	豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン 白菜 えのき パナナ	牛乳 スコーン	
28	月	牛丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 パター ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ごまクッキー	
29	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	きびなご ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー にんじん コーン缶 キャベツ もずく スイカ	牛乳 もずくヒラヤーチー	
30	水	ドライカレー キャベツの中華サラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 パン 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 あおさ パナナ	牛乳 ココア揚げパン	
31	木	冷やし中華 ブロッコリーじゃこ和え さつま芋のバター煮 果物	鶏ささ身 卵 しらす 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま さつま芋 バター 米	胡瓜 ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 キャロットおにぎり	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。