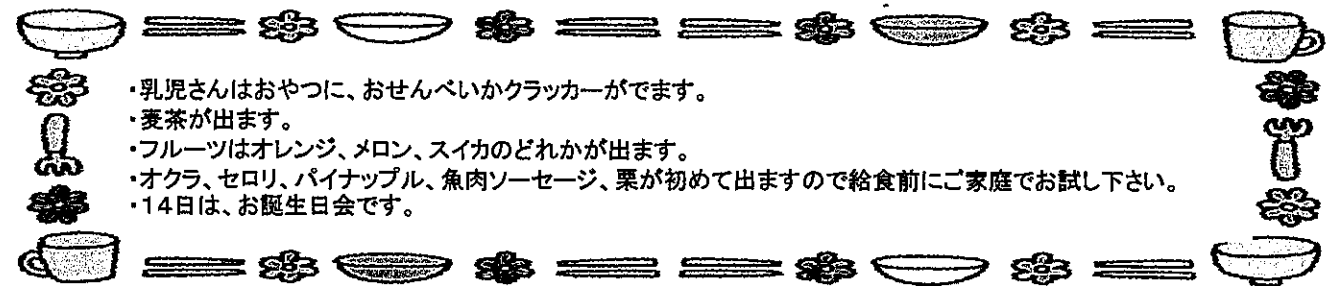


# 2017年7月 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 清汁(わかめ、ねぎ) フルーツ	フライドポテト	米、サラダ油 さとう、 じゃがいも	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、かぼちゃ、 わかめ、ねぎ、オレンジ、 りんご	牛乳 おかし
2	日						
3	月	ごはん 鶏肉の照りマヨネーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ(もやし・にんじん) フルーツ	わかめごはん 牛乳	サラダ油 米	鶏もも肉、ツナ缶 ちりめん 牛乳	きゅうり、きゃべつ、わかめ コーン、にんじん、もやし オレンジ わかめ、	牛乳 おかし
4	火	ごはん 鮭のムニエル トマトときゅうりのピクルス 味噌汁(えのき・わかめ) フルーツ	オレンジトースト 牛乳	米、サラダ油、さとう 食パン、マーガリン	鮭、白味噌 牛乳	トマト、きゅうり、わかめ えのき、メロン	牛乳 おかし
5	水	夏野菜のカレー フレンチサラダ フルーツ	枝豆、えびせんべい 牛乳	米、カレールウ サラダ油	豚小間肉、 牛乳	なす、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、キャベツ、きゅうり セロリ、すいか、えだまめ	牛乳 おかし
6	木	ごはん 豚肉の味噌炒め モロヘイヤのナムル 清汁(豆腐・わかめ) フルーツ	サマースパゲティ 牛乳	米、サラダ油 さとう、スパゲティ	豚小間肉、豆腐 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、モロヘイヤ、 もやし、わかめ、オレンジ トマト、にんにく	牛乳 おかし
7	金	七夕そうめん かき揚げ ちくわときゅうりのサラダ フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	そうめん、サラダ油 小麦粉、マヨネーズ	豚ひき肉、ちくわ 牛乳	ミニトマト、オクラ、にんじん たまねぎ、コーン、みつば きゅうり、すいか パイン缶、もも缶	牛乳 おかし
8	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) フルーツ	ホットケーキ	米、さとう、 マカロニ、マヨネーズ、 ホットケーキミックス サラダ油	鶏肉、大豆 白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり たまねぎ、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
9	日						
10	月	ごはん ささみフライ スパゲティサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、小麦粉 パン粉、サラダ油 スパゲティ かぼちゃ	鶏小間肉、油揚げ ちりめん 牛乳	にんじん、わかめ、きゅうり 大根、オレンジ	牛乳 おかし
11	火	かけうどん キャベツと油揚げのいためもの フルーツ	ごまじゃこおにぎり 牛乳	うどん、上白糖、 ごま油	鶏小間肉、厚揚げ ちりめん、かつお節 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれんそう、きゃべつ もやし、メロン	牛乳 おかし
12	水	ごはん 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) フルーツ	とうもろこし 牛乳	米、マヨネーズ サラダ油、 じゃがいも、	白身魚、ちりめん 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、もやし、 とうもろこし	牛乳 おかし
13	木	食パン(いちごジャム) なすのグラタン サワークラフト スープ(コーン、玉ねぎ) フルーツ	まぜごはん 牛乳	パン、サラダ油 さとう、 米	豚ひき肉、 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン オレンジ しめじ	牛乳 おかし
14	金	ごはん 照り焼きハンバーグ リョネーズポテト 味噌汁(豆腐・ねぎ) フルーツ	パンケーキ 牛乳	米、 ホットケーキミックス	鶏肉、豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、ながねぎ すいか、たまねぎ、にんじん	牛乳 おかし
15	土	ごはん 肉じゃが ひじきのごま和え 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ	蒸しパン	米、じゃがいも サラダ油、さとう ホットケーキミックス	豚小間肉、麩 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、ひじき、にんじん ほうれんそう、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	梅の日					
18	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ	焼きうどん 牛乳	米 さとう、はるさめ ごま油、うどん サラダ油	鶏もも肉、 豚小間肉、 牛乳	にんじん、きゅうり、ごん ねぎ、小松菜 オレンジ たまねぎ、ピーマン	牛乳 おかし
19	水	ごはん かじきの味噌焼き 五目煮豆 清汁(ちくわ・ねぎ) フルーツ	チヂミ風おやき 牛乳	米、サラダ油 さとう、小麦粉 上新粉、ごま油	かじき、大豆 ちくわ、豚ひき肉 しらす、 牛乳	にんじん、こんにゃく、 いんげん、ひじき ながねぎ、メロン にら、	牛乳 おかし
20	木	ポークカレー 切干大根のサラダ フルーツ	グレープゼリー 牛乳	米、カレールウ じゃがいも、ごま油 さとう	豚小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、すいか	牛乳 おかし
21	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ	パイナップルブレッド 牛乳	米、サラダ油 さとう、じゃがいも 小麦粉	豚ひき肉、豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 メロン、パイナップル缶	牛乳 おかし
22	土	ごはん 焼肉 さつま芋のレモン煮 味噌汁(切干・小松菜) フルーツ	黒糖蒸しパン	米、サラダ油 ごま油、 さつま芋 ホットケーキミックス	豚小間肉、 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、切干大根、小松菜 オレンジ	牛乳 おかし
23	日						
24	月	ごはん かれの煮付け 小松菜の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ) フルーツ	あんかけやきそば 牛乳	米、さとう ごま油 焼きそば麺	豚小間肉、 白味噌 牛乳	小松菜、にんじん、大根 オレンジ、たまねぎ、もやし	牛乳 おかし
25	火	味噌煮込みうどん ちくわとわかめの和え物 フルーツ	カレーピラフ 牛乳	うどん、ごま油 米、サラダ油	豚小間肉、ちくわ ささみ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 小松菜、わかめ、きゅうり メロン、マッシュルーム	牛乳 おかし
26	水	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) フルーツ	ツナサンド 牛乳	米、さとう サラダ油、マヨネーズ パン	鶏もも肉、 ツナ缶、 豆乳 牛乳	切干大根、きゅうり、にんじん えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
27	木	ごはん ツナじゃが ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	スコーン 牛乳	米、サラダ油 じゃがいも、ごま油 小麦粉	ツナ缶、ピザ用チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、コーン、すいか ながねぎ、	牛乳 おかし
28	金	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 清汁(ねぎ・麩) フルーツ	アメリカンドッグ 牛乳	米、ごま油 ホットケーキミックス	豆腐、豚ひき肉 麩、ウインナー 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
29	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草おひたし 味噌汁(わかめ・たまねぎ) フルーツ	ゼリー、おかし	米、サラダ油	厚揚げ、豚小間肉 かつお節、 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ほうれん草 わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉の五目炒め わかめの酢のもの 味噌汁(なめこ・豆腐) フルーツ	栗入り蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 ホットケーキミックス	鶏小間肉、豆腐 しらす、白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、たまねぎ にんじん、きゅうり、わかめ みかん缶、なめこ すいか、栗	



- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがおすすめです。
- ・麦茶が出ます。
- ・フルーツはオレンジ、メロン、スイカのどれかが出ます。
- ・オクラ、セロリ、パイナップル、魚肉ソーセージ、栗が初めて出ますので給食前にご家庭でお試し下さい。
- ・14日は、お誕生日会です。