



7月献立表



	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>今月の誕生会のメニューは くりすみずきくんのリクエスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏のから揚げ ●わかめのみそ汁 <p>を入れています</p>		<p>1 ごはん 鶏のガーリック焼き 鶏肉、玉ねぎ、にんにく、油 塩、こしょう</p> <p>トマト キャベツとオクラの甘酢和え キャベツ、オクラ、人参、ごま酢、砂糖、醤油</p> <p>ポテトスーフ じゃが芋、しめじ、玉ねぎ、パセリ 人参、コンソメ、塩、醤油、こしょう</p>	<p>2 雑穀米ごはん ポークカレー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 にんにく、カレールウ、ジャム油</p> <p>煮豆 金時豆、砂糖、塩</p> <p>★ 野菜のピクルス きゅうり、紫玉ねぎ、人参 酢、砂糖、レモン果汁</p>	<p>3 ごはん しいらのフライ しいら、卵、小麦粉、パン粉 油、塩、こしょう、醤油、砂糖</p> <p>ウスターソース、みりん</p> <p>春雨の酢の物 春雨、きゅうり、ハム、もやし みかん缶、ごま、砂糖、酢、醤油</p> <p>じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ねぎ 出し汁、みそ</p> <p>テラウエア</p>	<p>4 しめじごはん 米、しめじ、人参、さつま揚げ 醤油、塩、酒、</p> <p>キャベツのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、えのき 人参、豚肉、ねぎ 出し汁、みそ</p> <p>バナナ</p>
			<p>おやつ</p> <p>生乳 おからときな粉のクッキー おから、小麦粉、きな粉、砂糖 バター、オリーブ油</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ みかん缶、パイン缶、キウイ コーンフレーク</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 おやつひやおむぎ ひやおむぎ、カニカマ、ねぎ 干椎茸、醤油、みりん、砂糖 めんつゆ</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 アイスクリーム 小魚せんべい</p>
屋食	<p>6 雑穀米ごはん 豚肉の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、カラーピーマン ピーマン、生姜、醤油、砂糖 酒、みりん、油、片栗粉</p> <p>もやしのエビ和え もやし、きゅうり、干しエビ 醤油、ごま油</p> <p>チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜、人参、玉ねぎ みそ、出し汁</p> <p>スイカ</p>	<p>7 あなごの三色丼 米、蒸し穴子、ほうれん草 醤油、卵、砂糖、塩</p> <p>蒸し鶏のごまソースかけ 鶏肉、塩、酒、生姜、酢、ごま 薄口醤油、練りごま、砂糖 きゅうり、トマト</p> <p>七夕そうめん汁 そうめん、オクラ、人参、塩、 醤油、みりん、出し汁</p>	<p>8 ごはん じゃが芋と厚揚げの含め煮 じゃが芋、厚揚げ、豚肉 人参、ごぼう、インゲン 砂糖、醤油、出し汁</p> <p>ピーマンとツナのおえ物 ピーマン、ツナ缶、ごま ごま油、鶏ガラ、塩、こしょう</p> <p>もやしとニラのスーフ ニラ、もやし、人参 鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油</p>	<p>9 愛情べんとうの日</p> 	<p>10 誕生会</p> <p>カレーピラフ 米、コンソメ、カレー粉、合挽き肉 人参、玉ねぎ、ピーマン、パブリカ</p> <p>鶏のから揚げ 鶏肉、醤油、塩、酒、生姜 にんにく、片栗粉、油</p> <p>キャベツサラダ キャベツ、きゅうり、人参 レーズン、油、酢、塩、こしょう</p> <p>わかめの味噌汁 玉ねぎ、油揚げ、塩わかめ ねぎ、出し汁、みそ</p> <p>メロン</p>	<p>11 さけちらし寿司 米、だし昆布、酒、すし酢 絹さや、錦糸卵、ごま さけフレーク</p> <p>具だくさんスーフ ウインナー、じゃが芋、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、 出し汁、塩、こしょう 薄口醤油</p> <p>バナナ</p>
おやつ	<p>おやつ</p> <p>★ とびうおのさつま揚げ とびうお、枝豆、ごぼう、人参、卵、 豆腐、大葉、生姜、片栗粉、みそ、油</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 フルーツ白玉 ぶどうジュース、アガー、砂糖、桃缶 みかん缶、バナナ、キウイ、白玉粉</p>	<p>おやつ</p> <p>★ ゆでとうもろこし</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 バナナロールケーキ 小麦粉、卵、砂糖、バナナ ココア、生クリーム</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 おやつ冷やし中華 中華麺、ハム、きゅうり、錦糸卵 醤油、酢、ごま油、鶏ガラ、ごま</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 アイスクリーム アンパンマンせんべい</p>
屋食	<p>13 ごはん なすとピーマンのみそ炒め なす、ピーマン、豚肉 ごま油、みそ、砂糖、醤油</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、レーズン 人参、マヨネーズ、塩、こしょう</p> <p>豆腐のすまし汁 豆腐、かまぼこ、ねぎ 出し汁、塩、薄口醤油</p>	<p>14 ごはん あじの南蛮漬け あじ、塩、片栗粉、パブリカ、玉ねぎ ピーマン、砂糖、酢、薄口醤油、油</p> <p>卵の花巻 おから、人参、干椎茸、ごぼう 玉ねぎ、さつま揚げ、ねぎ 油、醤油、砂糖、出し汁</p> <p>なすとキャベツのみそ汁 なす、キャベツ、人参、ねぎ 出し汁、みそ</p> <p>テラウエア</p>	<p>15 雑穀米ごはん 牛肉と春雨の煮物 牛肉、春雨、にんにく、人参、椎茸 玉ねぎ、にら、パブリカ、油、醤油 砂糖、みりん、ごま油、ごま オイスターソース</p> <p>ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、竹輪、人参 鰹節、醤油</p> <p>わかめスーフ 塩わかめ、しめじ、玉ねぎ 鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう</p>	<p>16 ごはん たいの梅みそ焼き たい、梅ジャム、みそ</p> <p>元氣サラダ キャベツ、きゅうり、トマト コーン、ハム、刻み昆布、鰹節 酢、油、醤油、砂糖、塩</p> <p>花魁のすまし汁 花魁、えのき、玉ねぎ、ねぎ 出し汁、塩、薄口醤油</p> <p>スイカ</p>	<p>17 ごはん ポテトオムレツ 卵、合挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、塩、こしょう、油 ケチャップ、ウスターソース</p> <p>★ キャベツとわかめのナムル キャベツ、カニカマ、塩わかめ ごま、塩、ごま油、薄口醤油</p> <p>かぼちゃのクリームスーフ かぼちゃ、人参、玉ねぎ コンソメ、バター、小麦粉 牛乳、塩、こしょう</p>	<p>18 あけぼのごはん 米、人参、しらす、小松菜 だし昆布、塩、薄口醤油、酒</p> <p>豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう さつま芋、ねぎ、みそ、出し汁</p> <p>バナナ</p>
おやつ	<p>おやつ</p> <p>生乳 きな粉クリーム ロールパン ロールパン、きな粉、牛乳 砂糖、生クリーム</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 梅シロップゼリー 梅シロップ、砂糖、アガー さくらんぼ</p> <p>雪の宿せんべい</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 ツナと昆布の炊き込みおにぎり 米、ツナ缶、塩昆布、人参、塩</p> <p>★ いりこ</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 じゃが芋焼きカレーパン 食パン、じゃが芋、玉ねぎ カレールウ、コンソメ、油 小麦粉、パン粉</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 パン耳かりんとう パン耳、砂糖、油</p> <p>アイスクリーム</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 アイスクリーム カルシウムせんべい</p>
屋食	<p>20 ごはん すずきのシソみそ焼き すずき、大葉、みそ みりん、砂糖、酒</p> <p>納豆和え 挽納豆、キャベツ、オクラ 人参、もみり、醤油</p> <p>かき卵汁 えのき、しめじ、玉ねぎ、卵 ねぎ、出し汁、醤油、塩</p> <p>パイナップル</p>	<p>21 生飯 米、牛肉、人参、ごぼう、生姜 醤油、砂糖、みりん、酒、塩</p> <p>高野豆腐の卵とじ 高野豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、卵 インゲン、出し汁、醤油、砂糖</p> <p>きゅうりの昆布和え きゅうり、塩昆布、梅干し</p> <p>玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、塩わかめ、ねぎ 出し汁、みそ</p> <p>メロン</p>	<p>22 雑穀米ごはん チーズコロケ 合挽き肉、じゃが芋、玉ねぎ チーズ、塩、こしょう</p> <p>パン粉、小麦粉、卵、油</p> <p>夏野菜のトマト煮 豚肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ なす、ピーマン、にんにく、砂糖 トマト缶、ケチャップ、コンソメ</p> <p>モロヘイヤスーフ モロヘイヤ、玉ねぎ、鶏ガラ 塩、こしょう、醤油</p>	<p>23 海の日</p> 	<p>24 スポーツの日</p> 	<p>25 親子丼 米、鶏肉、玉ねぎ、人参 かまぼこ、ねぎ、卵、出し汁 みりん、砂糖、塩、醤油</p> <p>もやしのみそ汁 もやし、人参、玉ねぎ ねぎ、出し汁、みそ</p> <p>バナナ</p>
おやつ	<p>おやつ</p> <p>★ 生乳 コーンフレークおこし コーンフレーク、水あめ ポップコーン、砂糖</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 フレンチトースト 食パン、卵、牛乳、砂糖 マーガリン</p>	<p>おやつ</p> <p>麦茶 ★ みたらし団子 (あか・ひよこ・わかめおにぎり) 絹豆腐、白玉粉 醤油、砂糖、片栗粉</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 レーズンソフトクッキー レーズン、ベーキングパウダー 砂糖、バター、小麦粉、牛乳、塩</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 たまご蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、卵 油、砂糖、薄口醤油</p>	<p>おやつ</p> <p>★ いりこ</p>
屋食	<p>27 ごはん 鶏の香味焼き 鶏肉、にんにく、生姜、醤油 砂糖、ごま油</p> <p>ピーマンの昆布炒め添え ピーマン、塩昆布、油</p> <p>そうめん瓜の酢の物 そうめん、きゅうり、酢 砂糖、薄口醤油、塩</p> <p>ごぼうのみそ汁 ごぼう、玉ねぎ、人参 ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>28 ごはん さけのパン粉焼き さけ、塩、酒、レモン汁、にんにく パン粉、粉パセリ、オリーブ油</p> <p>フチトマト添え じゃが芋きんぴら じゃが芋、人参、ピーマン、ごま 油、砂糖、みりん、醤油</p> <p>キャベツのすまし汁 キャベツ、玉ねぎ、えのき 出し汁、塩、醤油</p>	<p>29 ごはん マーボーなす なす、合挽き肉、人参、ピーマン 玉ねぎ、にんにく、生姜、ごま油 みそ、砂糖、醤油、片栗粉</p> <p>★ 人参と小松菜のごま和え 人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油</p> <p>枝豆の冷製スーフ 枝豆、玉ねぎ、ベーコン、油 コンソメ、塩、こしょう</p> <p>牛乳、生クリーム</p> <p>スイカ</p>	<p>30 雑穀米ごはん ユーリンチー 鶏肉、生姜、にんにく、酒、塩 片栗粉、酢、ごま油、醤油 砂糖、ねぎ、油</p> <p>ひじき煮 芽ひじき、人参、さつま揚げ 白滝、インゲン、砂糖 醤油、昆布だし、油</p> <p>キャベツのスーフ キャベツ、人参、玉ねぎ コンソメ、粉パセリ、塩、こしょう</p>	<p>31 ごはん あじのムニエル あじ、塩、こしょう 小麦粉、バター</p> <p>トマト添え ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参、コーン 油、酢、塩、こしょう</p> <p>冬瓜のみそ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ 出し汁、みそ</p> <p>テラウエア</p>	
おやつ	<p>おやつ</p> <p>麦茶 いなり寿司 米、いなり揚げ、すし酢、ごま</p> <p>★ いりこ</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 フルーツロールサンド 食パン、バナナ、黄桃缶、キウイ 生クリーム、砂糖</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 パン耳ラスク 生乳 パン耳、バター、砂糖</p> <p>ゴーヤチップス ゴーヤ、卵、片栗粉、油、醤油、砂糖</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 レーズンソフトクッキー レーズン、ベーキングパウダー 砂糖、バター、小麦粉、牛乳、塩</p>	<p>おやつ</p> <p>生乳 たまご蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、卵 油、砂糖、薄口醤油</p>	

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・ 土曜日のメニューを種類からご飯に変更しています。

・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。