

2022年07月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	金	ごはん 鶏肉つくねやき ほうれん草のいそべあえ みそ汁	サマースバゲティ 牛乳	胚芽米、スパゲ ティー、パン粉、片栗 粉、油、オリーブ油、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、ツナ油漬缶、 卵、白みそ、かつお 節	すいか、もやし、ほうれん そう、トマト、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、のり 佃煮、こんぶ(だし用)、 パセリ、にんにく	せんべい 牛乳
2	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、 砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、か つお節、ごま、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、赤ビー マン、ピーマン、こんぶ (だし用)、カットわかめ、 にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
3	日						
4	月	ごはん 鶏肉トマト煮 わかめの酢の物 豆乳みそ汁	あげパン 牛乳	胚芽米、コッペパン、 じゃがいも、グラ ニュー糖、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製 豆乳、しらす干し、白 みそ、バター	オレンジ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、にんじん、 たまねぎ、マッシュルー ム、ねぎ、しめじ、カットわ かめ	せんべい 牛乳
5	火	ごはん みそチキンカツ トマトのしらすあえ すまし汁	ゆでとうもろこし 牛乳	胚芽米、油、パン粉、 小麦粉、ごま油、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しら す干し、赤みそ、ご ま、凍り豆腐、かつお 節	とうもろこし、オレンジ、 きゅうり、トマト、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き <small>切干大根とほうれん草のごま酢あえ</small> みそ汁	たきこみごはん 牛乳	胚芽米、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、 白みそ、ちくわ、ごま、 かつお節	すいか、かぼちゃ、ほうれ んそう、しめじ、えのきた け、切り干しだいこん、ね ぎ、にんじん、こんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
7	木	ごはん 鶏肉のごま風味やき 油揚げの和風サラダ みそ汁	カレーそうめん 牛乳	胚芽米、干しそうめ ん、てんぷら粉、砂 糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、鶏む ね肉(皮付き)、白み そ、油揚げ、かつお 節、ごま	すいか、キャベツ、オク ラ、きゅうり、コーン缶、ね ぎ、たまねぎ、にんじん、 万能ねぎ、こんぶ(だし 用)	せんべい 牛乳
8	金	ごはん 豚肉香味焼き 春雨の中華サラダ みそ汁	水ようかん 牛乳	胚芽米、はるさめ、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、 こしあん(生)、焼き 豚、油揚げ、白みそ、 かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、ビー マン、きゅうり、黄ピーマ ン、ねぎ、にんじん、赤 ピーマン、こんぶ(だし 用)、かんてん(粉)、カッ	牛乳 せんべい
9	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、 はるさめ、油、砂糖	豚こま肉、焼き豚、白 みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	日						
11	月	ごはん みそやきにく マセドアンサラダ すまし汁	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、 マカロニ、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、 ちくわ、きな粉、脱脂 粉乳、白みそ	オレンジ、にんじん、ほう れんそう、きゅうり、コーン 缶、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	せんべい 牛乳
12	火	ごはん 鮭みそ焼き 小松菜のり酢あえ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、マー ガリン、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮 缶、白みそ、ごま、か つお節	オレンジ、こまつな、キャ ベツ、たまねぎ、ズッキー ニ、いちごジャム、こんぶ (だし用)、焼きのり	せんべい 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉からあげ ひじき煮豆 夏野菜のみそ汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、 板こんにゃく、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だい ず水煮缶詰、豚肉(ば ら)、油揚げ、白みそ、 かつお節	すいか、にんじん、トマ ト、ズッキーニ、ひじき、 ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	木	ごはん マーボー豆腐 キャベツのマヨネーズサラダ すまし汁	もちもちチーズ 牛乳	胚芽米、白玉粉、マヨ ネーズ、油、ごま油、 オリーブ油、片栗粉、 砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、ツナ水煮缶、 粉チーズ、白みそ、か つお節	すいか、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、コーン 缶、しょうが、こんぶ(だ し用)、レモン果汁、カッ トわかめ	牛乳 せんべい
15	金	肉みそ丼 きゅうりとちくわのサラダ スープ	アイスクリーム	胚芽米、マヨネーズ、 砂糖、片栗粉、油	アイスクリーム、豚ひき 肉、ちくわ、ベーコン、 白みそ、ごま	オレンジ、きゅうり、とうが ん、たまねぎ、にんじん、 いんげん、しめじ、たけの こ	せんべい 牛乳
16	土	親子夏まつり					

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	日						
18	月	海の日					
19	火	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ちくわ、バター、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、マーマレード、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	水	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの梅サラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、油、砂糖、上新粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、うめ干し、こんぶ(だし用)、カットわかめ	バナナ 牛乳
21	木	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、白みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、粉チーズ、すりごま	すいか、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、マッシュルーム、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	金	サラダそうめん 鶏肉のマッシュポテト焼き すいか	ケーキ 牛乳	干しそうめん、マヨネーズ、マッシュポテト	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、かつお節	すいか、トマト、きゅうり、オクラ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	野菜ジュース100
23	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
24	日						
25	月	ごはん 夏野菜カレー もやしサラダ	カルピスゼリー 牛乳	胚芽米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、カルピス、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、なす、トマト、キャベツ、ピーマン、コーン缶、かんてん(粉)	牛乳 せんべい
26	火	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき きゅうりの中華あえ みそ汁	やきうどん 牛乳	ゆでうどん、胚芽米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、ちくわ、白みそ、豚肉(ばら)、かつお節、ごま	すいか、ほうれんそう、たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	水	ごはん タンドリーチキン しらたきの炒め物 モロヘイヤのスープ	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、豚こま肉、かつお節	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、モロヘイヤ、こんぶ(だし用)、にんにく	バナナ 牛乳
28	木	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ スパゲティサラダ みそ汁	しらすわかめのごはん 牛乳	胚芽米、米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、しらす干し、かつお節	すいか、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	金	ごはん 鶏肉北京ダックソース ツナサラダ みそ汁	シュガートースト 牛乳	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、砂糖、油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
30	土	ごはん 鶏肉てりやき マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
31	日						

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は22日です。
 ☆麦茶がでています。
 ☆昼食にはフルーツがでています。すいか、メロン、オレンジのいずれかです。
 ☆今月初めての食材はありません。

