




7月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 誕生日会	4
		豚肉のシャキシャキロール 豚肉・レタス・塩麴・しょうゆ・みりん・ごま油 ピーマンソテー ピーマン・パプリカ(赤)・玉ねぎ・油・しょうゆ・三温糖 大豆サラダ 水煮大豆・チンゲン菜・人参・マヨドレ・しょうゆ・かつお スープ なす・かぶ・しょうゆ・塩・コンソメ	あじの塩焼き あじ・塩 金時豆煮 金時豆・三温糖・しょうゆ・塩 ごま酢和え きゅうり・もやし・わかめ・水菜・ごま・しょうゆ・酢・べんり酢・塩 清汁 長いも・白ねぎ・とろろ昆布・しょうゆ・塩	人参ライス 人参・塩・コンソメ・バター 玉ねぎおろしハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・ひじき・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖・片栗粉・塩 キャベツとりんごのサラダ キャベツ・かぶ・小松菜・りんご・酢・オリーブ油・塩 豆乳スープ 豆乳・ほうれん草・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・白ねぎ・塩麴・しょうゆ・三温糖・みりん・塩 じゃこサラダ 白菜・もやし・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ
		食パン 牛乳 食パン・ジャム	おにぎり チーズ オレンジ 梅肉・昆布・しょうゆ・みりん	ひよこ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・牛乳・コーン・甘納豆・ジャム	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
6	7 七夕	8	9	10	11
カレーごはん ツナ・セロリ・コーン・人参・カレー粉・三温糖・しょうゆ・ケチャップ 白身魚の香り焼き 白身魚・大葉・しょうゆ・みりん・酒 ナムル ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょうゆ・三温糖・塩・ごま油 スープ キャベツ・玉ねぎ・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ 豆腐ケーキ 牛乳 ホットケーキmix・豆腐・三温糖	かぼちゃコロッケ 豚ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン・塩麴・パン粉 ズッキーニ炒め ズッキーニ・人参・ベーコン・塩・オリーブ油 酢の物 春雨・わかめ・チンゲン菜・人参・酢・べんり酢・しょうゆ 清汁 そうめん・オクラ・人参・しょうゆ・塩	いわしのトマトピザ いわし・玉ねぎ・チーズ・ホールトマト・塩・三温糖・油 梅肉炒め れんこん・キャベツ・人参・梅肉・しょうゆ・みりん・かつお・オリーブ油 白和え 豆腐・人参・つきこんにやく・小松菜・ごま・しょうゆ・三温糖・塩 みそ汁 長いも・なめこ・豆腐・みそ	松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・ごぼう・パン粉・みそ・しょうゆ・三温糖・塩 あらめ煮 あらめ・人参・しょうゆ・三温糖 和え物 水菜・大根・トマト・かぼす果汁・しょうゆ・べんり酢 清汁 とうがん・わかめ・ねぎ・しょうゆ・塩	鶏肉の黒酢炒め 鶏もも肉・なす・ピーマン・パプリカ(赤)・塩麴・油・しょうゆ・黒酢・三温糖・片栗粉 焼きじゃが じゃがいも・バター・塩麴 ツナサラダ 人参・きゅうり・ツナ・パセリ・べんり酢・オリーブ油・塩 スープ ほうれん草・人参・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	豚丼 豚肉・しょうが・玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうゆ・みりん・酒 清汁 小松菜・もやし・しょうゆ・塩
	七夕ゼリー すいか 牛乳 カルピス・ぶどうジュース・三温糖・寒天	オーロラパン 牛乳 食パン・じゃがいも・ケチャップ・マヨドレ・塩・バジル粉・三温糖	おにぎり チーズ りんご 鮭フレーク・塩	カレークラッカー 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・カレー粉・塩・オリーブ油	おにぎり りんご ゆかり・しょうゆ
13	14	15	16	17	18
納豆ごはん ひきわり納豆・豚ミンチ・ねぎ・みそ・しょうゆ・三温糖 鮭の照り焼き 鮭・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃとひじきサラダ かぼちゃ・ひじき・小松菜・マヨドレ・しょうゆ 清汁 大根・玉ねぎ・オクラ・しょうゆ・塩	手羽元のさっぱり煮 手羽元・しょうが・酢・しょうゆ・三温糖・酒 ずいき煮 ずいき・油揚げ・しょうゆ・三温糖 海苔和え ほうれん草・もやし・人参・焼きのり・しょうゆ・ごま油 みそ汁 さつまいも・ズッキーニ・みそ	さばの味噌煮 さば・しょうが・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 とうがんのそぼろ煮 とうがん・鶏ミンチ・オクラ・しょうゆ・三温糖・片栗粉 れんこんサラダ れんこん・赤玉ねぎ・人参・ごま・マヨドレ・しょうゆ・べんり酢 清汁 じゃがいも・しめじ・モロヘイヤ・しょうゆ・塩	鶏肉のママレード焼き 鶏もも肉・ママレード・しょうゆ・塩麴 バルサミコ炒め ごぼう・エリンギ・人参・ベーコン・バルサミコ酢・しょうゆ・油・三温糖 酢の物 切干大根・きゅうり・人参・しょうゆ・酢・べんり酢 スープ キャベツ・小松菜・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ	豆腐グラタン 豚ミンチ・豆腐・なす・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ・三温糖・塩 人参しりしり 人参・ピーマン・ツナ・しょうゆ・ごま油 かつお和え ほうれん草・もやし・パプリカ(赤)・かつお・しょうゆ みそ汁 チンゲン菜・玉ねぎ・ニラ・みそ	カレーうどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・オクラ・しょうゆ・三温糖・塩麴・カレー粉・片栗粉 ごま和え キャベツ・えのき・ごま・しょうゆ・三温糖
	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・青のり・マヨドレ	大豆のおやき すいか 牛乳 大豆水煮・白玉粉・青のり・しょうゆ・塩・ごま油	おにぎり チーズ りんご みそ・ごま・しょうゆ・みりん	おから抹茶クッキー 牛乳 小麦粉・おから・抹茶・三温糖・豆乳・油	おにぎり りんご かつお・梅肉・しょうゆ
20	21	22	23	24	25
炊き込みごはん しめじ・しょうが・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・しょうゆ・みりん・酒 ラタトゥイユ なす・ズッキーニ・玉ねぎ・かぼちゃ・ホールトマト・オリーブ油・塩・三温糖 清汁 大根・れんこん・水菜・しょうゆ・塩	チキンカツ 鶏むね肉・塩麴・しょうゆ・みりん・パン粉・油 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・しょうゆ・三温糖・塩 サラダ ほうれん草・人参・レタス・しょうゆ・酢・べんり酢・オリーブ油 みそ汁 ずいき・油揚げ・みそ	豚肉ねぎみそ焼き 豚肉・しょうが・キャベツ・白ねぎ・白菜・みそ・しょうゆ・みりん・塩麴 厚揚げのおろし煮 厚揚げ・大根・しょうゆ・三温糖・片栗粉 ゆかり和え チンゲン菜・小松菜・人参・ゆかり・しょうゆ 清汁 そうめんかぼちゃ・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩	 かじきまぐろの甘辛あん かじきまぐろ・玉ねぎ・塩麴・しょうゆ・三温糖・酢・片栗粉 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・小松菜・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 ごま和え キャベツ・オクラ・えのき・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 焼き鮭・もやし・もずく・みそ	 ビビンバ丼 豚ミンチ・小松菜・玉ねぎ・もやし・人参・みそ・しょうゆ・三温糖・塩・ごま油  清汁 キャベツ・エリンギ・ニラ・しょうゆ・塩	おにぎり りんご わかめ・しょうゆ
	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉	人参ゼリー りんご 牛乳 人参ジュース・オレンジジュース・三温糖・寒天			
27	28	29	30	31 誕生日会	
コーンごはん コーン・人参・しょうゆ・みりん 白身魚の磯辺焼き 白身魚・青のり・塩麴・しょうゆ・三温糖・片栗粉 香り和え チンゲン菜・水菜・人参・大葉・しょうゆ・三温糖 清汁 豆腐・ごぼう・ねぎ・しょうゆ・塩	ゴーヤチャンプル 豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・玉ねぎ・パプリカ(赤)・かつお・しょうゆ・三温糖・塩・油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・パセリ粉 さっぱり和え キャベツ・きゅうり・モロヘイヤ・しょうゆ・酢・べんり酢 みそ汁 レタス・えのき・トマト・みそ	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉・塩麴・白みそ・みそ・しょうゆ・みりん・片栗粉 甘辛れんこん れんこん・ピーマン・人参・しょうゆ・三温糖・みりん・油 小松菜と長いも和え 小松菜・長いも・もやし・焼きのり・酢・べんり酢・しょうゆ スープ 大根・エリンギ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	かじきまぐろの甘辛あん かじきまぐろ・玉ねぎ・塩麴・しょうゆ・三温糖・酢・片栗粉 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・小松菜・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 ごま和え キャベツ・オクラ・えのき・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 焼き鮭・もやし・もずく・みそ	おすし さば缶・大葉・いんげん・人参・しょうゆ・三温糖・酢・べんり酢 タンドリーチキン 鶏もも肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・しょうゆ・塩麴 ポテトサラダ じゃがいも・アスパラガス・パプリカ(赤)・マヨドレ・しょうゆ・塩 かきたま汁 卵・ねぎ・しょうゆ・塩	
	ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ヨーグルト・三温糖・牛乳	とうもろこし すいか 牛乳 とうもろこし・塩	おにぎり チーズ りんご 水菜・かつお・塩・ごま油	チーズコーンケーキ 牛乳 小麦粉・BP・コーン・チーズ・豆乳・三温糖・油・酢	

乳児の朝おやつ
 月 牛乳・せんべい
 火 牛乳・クラッカー
 水 牛乳・ビスケット
 木 牛乳・せんべい
 金 牛乳・クラッカー
 土 牛乳・せんべい