

2023年 7月 献立表

| 日付 (曜日) | 献立名 | 材料名 | | | 15時おやつ | 日付 (曜日) | 献立名 | 材料名 | | | 15時おやつ |
|------------|-----------------------|-------------------|------------------|--|---|-------------|---|---|---------------------------------------|--|--------|
| | | 熱やかになる | からだをつくる | 体の調子を整える | | | | 熱やかになる | からだをつくる | 体の調子を整える | |
| 1 (土) | 中華丼 | 米 70 | 豚肉 40 | 玉ねぎ 30 人参 15 チンゲン菜 10 白菜 15 干ししいたけ 0.5 | おかし 五穀ビスケット | 18 (火) | おかかふりかけご飯 | 米 70 | おかかふりかけ 1 | フルーチェ(いちご) フルーチェ、牛乳 | |
| | もやしの和え物 | | 鶏ささみ 8 | もやし 35 胡瓜 10 | | | 鶏肉 80 | 青のり 0.05 ほうれん草 35 玉ねぎ 20 人参 10 | | | |
| | 中華スープ | | | 大根 16 コーン 4 | | | ワインナー 6 (卵不使用) | 大根 16 コーン 8 | | | |
| | りんご | | | りんご 30 | | | ジョア | ジョア 80 | | | |
| 3 (月) | ご飯 | 米 70 | | | おかし アンパンマン ソフトせんべい | 19 (水) | ご飯 | 米 70 | | ジャムサンド 食パン、いちごジャム | |
| | 赤魚のパン粉焼き (オローラソース) | マヨネーズ 2 (卵不使用) | 赤魚 60 | | | | さわら 60 まさみ揚げ 6 | 切干大根 5 人参 10 いんげん 6 | | | |
| | じゃがいもの炒め物 | じゃがいも 40 | 合挽 (牛肉・豚肉) | 玉ねぎ 10 いんげん 16 小松菜 10 大根 10 | | | 豚汁 | 豚肉 10 人参 5 大根 15 青ねぎ 2 | | | |
| | 小松菜のすまし汁 | | | オレンジ 30 | | | オレンジ | オレンジ 30 | | | |
| 4 (火) | 七夕そうめん | そうめん 40 | 鶏ささみ 30 | オクラ 20 人参 10 コーン 10 | セタフルーツポンチ りんごジュース 寒天、すいか みかん缶、上白糖 | 20 (木) | わかめご飯(半量) | 米 40 | わかめ 0.3 | かぼちゃ蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳、上白糖 かぼちゃ | |
| | 鶏肉の照り焼き | | 鶏肉 60 | | | | ラーメン 100 (卵不使用) | 玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 20 もやし 20 | | | |
| | いんげんの胡麻和え | | 焼き竹輪 5 | いんげん 40 人参 10 | | | マヨネーズ 6 (卵不使用) | ひじき 2.5 焼き竹輪 4 | | | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | | | バナナ | バナナ 40 | | | |
| 5 (水) | ご飯 | 米 70 | | | おかし 野菜クラッカー | 21 (金) | 夏野菜カレー | 米 70 | 鶏肉 40 | おかし たべっこ動物 | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも 20 | 豚肉 40 大豆 15 | 玉ねぎ 20 しめじ 10 | | | 玉ねぎ 20 人参 8 かぼちゃ 20 なす 8 赤ピーマン 10 | | | | |
| | 白菜の和え物 | | | 白菜 40 ほうれん草 10 人参 8 | | | ブロッコリーのツナ和え | ツナ 8 ブロッコリー 40 人参 8 | | | |
| | 豆腐のスープ | | 豆腐 20 わかめ 0.2 | | | | キャベツのスープ | キャベツ 20 コーン 6 | | | |
| 6 (木) | 豚丼 | 米 70 糸こんにゃく 10 | 豚肉 40 | 玉ねぎ 30 人参 15 干ししいたけ 0.5 | ポテトもち じゃがいも、片栗粉 しょうゆ、上白糖 | 22 (土) | ご飯 | 米 70 | | おかし 小魚家族 | |
| | ほうれん草のおかか和え | | 焼き竹輪 7 | ほうれん草 40 人参 10 | | | 絹厚揚げ 40 豚肉 30 | 玉ねぎ 10 人参 10 グリーンピース 4 | | | |
| | わかめの味噌汁 | | わかめ 0.4 豆腐 16 | | | | 糸こんにゃくの甘酢和え | 糸こんにゃく 25 わかめ 0.2 | | | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | | | 小松菜の味噌汁 | 小松菜 16 玉ねぎ 10 りんご 30 | | | |
| 7 (金) | ご飯 | 米 70 | | | ツナコーントースト 食パン、ツナ、コーン マヨネーズ(卵不使用) | 24 (月) | ご飯 | 米 70 | | おかし マリビスケット | |
| | 豆腐のつくね焼き | | 鶏肉 40 豆腐 40 | 玉ねぎ 15 人参 10 | | | 豚肉の味噌炒め | 豚肉 40 | 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 もやし 15 | | |
| | ブロッコリーの和え物 | | | ブロッコリー 35 人参 10 コーン 6 | | | 小松菜の和え物 | 小松菜 25 白菜 20 人参 8 | | | |
| | 白菜のすまし汁 | | | 白菜 16 大根 8 | | | わかめのすまし汁 | 花麩 1 わかめ 0.4 | | | |
| 8 (土) | チキンライス | 米 70 | 鶏肉 40 | 玉ねぎ 30 人参 20 グリーンピース 6 | おかし ホームパイ | 25 (火) | ご飯 | 米 70 | | ビザパン 食パン、ツナ、玉ねぎ ケチャップ、チーズ | |
| | キャベツの和え物 | | | キャベツ 35 ほうれん草 15 コーン 5 | | | マカロニサラダ | マカロニ 6 マヨネーズ 6 (卵不使用) | 胡瓜 10 コーン 6 | | |
| | コンソメスープ | マカロニ 2 | | 玉ねぎ 10 りんご 30 | | | 中華スープ | わかめ 0.4 豆腐 10 | | | |
| | オレンジ | | | | | | オレンジ | オレンジ 30 | | | |
| 10 (月) | ご飯 | 米 70 | | | ちんすこう 薄力粉、上白糖 サラダ油 | 26 (水) | 肉うどん | うどん 120 | 豚肉 40 | ご飯のおやき 米、味噌、上白糖 みりん、青ねぎ | |
| | 鶏肉のケチャップ煮 | じゃがいも 30 | 鶏肉 40 | 人参 15 玉ねぎ 30 | | | 炒り豆腐 | 豆腐 50 鶏肉 10 | 玉ねぎ 20 | | |
| | 春雨サラダ | 春雨 6 | 鶏ささみ 8 | 胡瓜 10 人参 10 | | | 白菜の胡麻和え | 白菜 40 胡瓜 10 人参 8 | | | |
| | ほうれん草のスープ | | | ほうれん草 16 玉ねぎ 10 | | | バナナ | バナナ 40 | | | |
| 11 (火) | ご飯 | 米 70 | | | ようかん こしあん、寒天 | 27 (木) | ご飯 | 米 70 | | おかし ホームパイ | |
| | すき焼き風煮 | 麩 1 糸こんにゃく 5 | 牛肉 35 豆腐 20 | 玉ねぎ 30 人参 10 白菜 20 | | | 赤魚のみそ焼き | 赤魚 60 ひじき 2 人参 10 | グリーンピース 6 | | |
| | ほうれん草の和え物 | | 焼き竹輪 6 | ほうれん草 40 人参 10 | | | 白菜のすまし汁 | 白菜 40 小松菜 8 | オレンジ 30 | | |
| | じゃがいもの味噌汁 | じゃがいも 15 | | 玉ねぎ 8 青ねぎ 1 バナナ 40 | | | オレンジ | オレンジ 30 | | | |
| 12 (水) | ご飯 | 米 70 | | | おかし エースコイン | 28 (金) | ご飯 | 米 70 | | スイーツポテト さつまいも、牛乳 上白糖、バター | |
| | たらの煮つけ | | たら 60 | 大根 30 人参 15 | | | ブルコギ | 糸こんにゃく 8 牛肉 40 | 玉ねぎ 20 人参 15 ピーマン 10 赤ピーマン 8 | | |
| | ココロサラダ | マヨネーズ 8 (卵不使用) | | いんげん 10 コーン 10 | | | オクラとコーンの和え物 | オクラ 35 コーン 10 | もやし 16 ほうれん草 8 | | |
| | 白菜のすまし汁 | | | 白菜 16 玉ねぎ 10 | | | バナナ | バナナ 40 | | | |
| 13 (木) | ツナピラフ | 米 70 | ツナ 20 | 玉ねぎ 20 人参 15 コーン 6 グリーンピース 6 | フルーツヨーグルト ヨーグルト、上白糖 ストロベリーソース みかん缶 | 29 (土) | そばろ丼 | 米 70 | 鶏肉 40 | おかし エースコイン | |
| | 鶏肉の甘酢あん | | 鶏肉 60 | | | | キャベツのツナ和え | ツナ 6 | キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10 | | |
| | もやしのスープ | | | もやし 15 小松菜 8 | | | じゃがいもの味噌汁 | じゃがいも 15 りんご 30 | | | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | | | オレンジ | オレンジ 30 | | | |
| 14 (金) | ご飯 | 米 70 | | | おかし 前田のクラッカー | 31 (月) | ご飯 | 米 70 | | おかし アンパンマン ソフトせんべい | |
| | 豚肉の生姜炒め | | 豚肉 60 | 玉ねぎ 30 人参 15 | | | さわらのマヨネーズ焼き | マヨネーズ 8 (卵不使用) | さわら 60 | | |
| | 白菜のお浸し | | 焼き竹輪 8 | 白菜 40 人参 10 | | | 大根の煮物 | 焼き竹輪 8 | 大根 35 人参 10 グリーンピース 6 | | |
| | 豆腐の味噌汁 | | 豆腐 16 | ほうれん草 8 | | | わかめの味噌汁 | わかめ 0.4 玉ねぎ 10 | オレンジ 30 | | |
| 15 (土) | あんかけ焼きそば | 中華そば 100 | 豚肉 40 | 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 もやし 20 キヌサヤ 4 | おかし マリビスケット | 水分をこまめに摂ろう! | わかめスープ | わかめ 0.4 | 玉ねぎ 15 | 牛乳 | |
| | 大根のゴマネーズ和え | マヨネーズ 6 (卵不使用) | | 大根 40 胡瓜 10 コーン 6 | | | りんご | りんご 30 | | | |
| | わかめスープ | | わかめ 0.4 | 玉ねぎ 15 | | | | | | | |
| | りんご | | | りんご 30 | | | | | | | |

☆乳児は10時におやつがあります。

☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

☆材料(食品名)の中には、調味料は記載していません。



水分をこまめに摂ろう!

