



7月

献立表



月	火	水	木	金	土
1日 カレーごはん ベーコン・セロリ・コーン・カレー粉・三温糖 しょうゆ・ケチャップ・七分付米 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・片栗粉 中華サラダ 小松菜・もやし・人参・すし酢・しょうゆ・ごま油 清汁 豆腐・白菜・しょうゆ・塩	2日 豚肉の夏野菜炒め 豚肉・玉ねぎ・パプリカ・オクラ・三温糖・酒 みりん・しょうゆ・油 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 梅和え キャベツ・ごぼう・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ スープ 長いも・チンゲン菜・トマト・しょうゆ・塩・コンソメ	3日 白身魚の生姜焼き 白身魚・生姜・三温糖・みりん・しょうゆ じゃがいものきんぴら じゃがいも・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 黒酢和え ほうれん草・大根・レタス・しょうゆ・三温糖 黒酢・油 みそ汁 なす・玉ねぎ・豆腐・みそ	4日 鶏肉のきのこ豆腐ソース 鶏もも肉・塩麹・えのき・しめじ・玉ねぎ・油 小麦粉・豆乳・パセリ・しょうゆ・みそ こんにやくの甘辛炒め 糸こんにやく・れんこん・昆布・三度豆 しょうゆ・三温糖・みりん・油 ごま和え 白菜・水菜・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ 三温糖 スープ 小松菜・もやし・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	5日 七夕 あおさごはん ちりめんじゃこ・人参・あおさ・みりん・しょうゆ・七 分付米 和風ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・パプリカ(黄)・塩・パン粉 三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 マヨドレサラダ さつまいも・チンゲン菜・きゅうり・人参・塩 マヨレ 清汁 オクラ・そうめん・しょうゆ・塩	6日 ハヤシライス 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ポルトマト缶・ 赤みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉・油・七分付米
8日 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・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油 和風和え 長いも・ほうれん草・人参・三温糖・しょうゆ・油 清汁 大根・水菜・しょうゆ・塩	9日 ヨーグルトパン 牛乳 食パン・ヨーグルト・マーメイドジャム・三温糖 9日	10日 抹茶ういろウ オレンジ 牛乳 抹茶・米粉・上新粉・三温糖・水 10日	11日 おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米 11日	12日 七タクッキー 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・グラニュー糖 梨干・パウダー 12日	13日 せんべい 味しらく(しょうゆせんべい)
15日 海の日	16日 ローストチキン 鶏手羽元・塩麹・しょうゆ・みりん・三温糖・油 野菜炒め キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・油揚げ・油・しょう ゆ・三温糖・みりん マリネ 大根・ほうれん草・人参・オリーブ油・塩・酢 しょうゆ みそ汁 さつまいも・オクラ・わかめ・みそ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	17日 さばのトマトソースかけ 鯖・小麦粉・オリーブ油・玉ねぎ ポルトマト缶・塩・ケチャップ ひじき煮 ひじき・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ 磯辺和え 白菜・じゃがいも・もやし・きゅうり・焼きのり しょうゆ 清汁 豆腐・なめこ・チンゲン菜・しょうゆ・塩 ココアスコーン すいか 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・油・豆乳	18日 豚肉となすのしぐれ煮 豚肉・玉ねぎ・なす・生姜・三温糖・酒・みりん しょうゆ さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・シナモン・油 レモンサラダ 小松菜・人参・れんこん・オリーブ油・しょうゆ レモン果汁・三温糖 みそ汁 大根・レタス・とろろ昆布・みそ おにぎり りんご 牛乳 梅肉・塩・ごま・七分付米	19日 白身魚の梅焼き 白身魚・梅肉・三温糖・みりん・しょうゆ 五目豆 水浸大豆・ごぼう・人参・エリンギ・昆布 しょうゆ・三温糖 マヨしょうゆ和え キャベツ・チンゲン菜・パプリカ・マヨレ しょうゆ スープ もやし・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩 コンソメ	20日 冷やしうどん 豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・白ねぎ 三温糖・塩麹・みりん・しょうゆ・塩・乾麺 和え物 長いも・ブロッコリー・人参・しょうゆ・三温糖・ご ま
22日 香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 七分付米 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・塩麹・白みそ・みりん・酒・しょうゆ 片栗粉 かつお和え 小松菜・レタス・金時豆・かつお・しょうゆ 清汁 じゃがいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩	23日 いわしの南蛮漬け 鱈・塩麹・片栗粉・油・玉ねぎ・人参 ピーマン・すし酢・しょうゆ ズッキーニ炒め ズッキーニ・長芋・塩・しょうゆ・オリーブ油 ナムル ブロッコリー・きゅうり・人参・ごぼう しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 冬瓜・白菜・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ	24日 カレー肉じゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・酒・ みりん・カレー粉・油 高野豆腐煮 高野豆腐・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ 酢の物 チンゲン菜・もやし・人参・オクラ・しょうゆ すし酢・三温糖 みそ汁 そうめんかぼちゃ・鮎・水菜・みそ	25日 あじの塩焼き 鮎・塩麹 春雨炒め 春雨・豚ミンチ・ピーマン・コーン・三温糖 しょうゆ・みりん・油 ゆかり和え 白菜・えのき・人参・大根・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 モロヘイヤ・れんこん・玉ねぎ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	26日 お誕生会 おすし 生鮭・塩麹・きゅうり・大葉・かんぴょう・三温糖・ しょうゆ・塩・すし酢・しょうゆ・七分付米 チキンカツ 鶏むね肉・塩麹・みりん・しょうゆ・パン粉・油 コールスローサラダ キャベツ・人参・ほうれん草・パセリ・マヨレ・塩 トマトスープ さつまいも・ズッキーニ・トマト・しょうゆ・塩 コンソメ	27日 豚汁うどん 豚肉・なす・玉ねぎ・人参・乾麺・酒・みりん 三温糖・しょうゆ・油・みそ フレンチサラダ じゃがいも・小松菜・人参・しょうゆ・塩・酢 オリーブ油
29日 タコライス風 豚ミンチ・レタス・人参・ケチャップ・赤みそ 三温糖・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩麹・マヨレ・しょうゆ ポン酢和え ほうれん草・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ 清汁 白菜・玉ねぎ・ニら・しょうゆ・塩	30日 白身魚の野菜ソース 白身魚・塩麹・油・片栗粉・玉ねぎ・パプリカ コーン・オリーブ油・酢・しょうゆ 冬瓜煮 冬瓜・みりん・しょうゆ・片栗粉 さつまいもサラダ さつまいも・キャベツ・人参・水菜・しょうゆ 三温糖・ごま油 みそ汁 ずいき・油揚げ・豆腐・みそ	31日 ゴーヤチャンプル 豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ・ 三温糖・塩・油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 サラダ 小松菜・きゅうり・人参・そうめんかぼちゃ マヨレ・しょうゆ スープ レタス・もやし・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ			とうもろこし すいか 牛乳 とうもろこし・塩
29日 チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキmix・三温糖・チーズ・牛乳 スキムミルク りんごジャムパン 牛乳 食パン・りんご・三温糖・レモン果汁 29日	29日 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩麹・マヨレ・しょうゆ ポン酢和え ほうれん草・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ 清汁 白菜・玉ねぎ・ニら・しょうゆ・塩	30日 白身魚の野菜ソース 白身魚・塩麹・油・片栗粉・玉ねぎ・パプリカ コーン・オリーブ油・酢・しょうゆ 冬瓜煮 冬瓜・みりん・しょうゆ・片栗粉 さつまいもサラダ さつまいも・キャベツ・人参・水菜・しょうゆ 三温糖・ごま油 みそ汁 ずいき・油揚げ・豆腐・みそ			31日 ゴーヤチャンプル 豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ・ 三温糖・塩・油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 サラダ 小松菜・きゅうり・人参・そうめんかぼちゃ マヨレ・しょうゆ スープ レタス・もやし・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米