

# 7月 献立表

月	火	水	木	金	
			<b>1日</b> 鶏肉の黒酢あん <small>鶏もも肉・塩麹・片栗粉・五ねぎ・オクラ しょうゆ・三温糖・風船</small> さつまいもの甘煮 <small>さつまいも・三温糖・しょうゆ</small> じゃこサラダ <small>かぶ・きゅうり・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ</small> スープ <small>なす・ほうれん草・コンソメ・しょうゆ・塩</small>	<b>2日</b> 豚肉のねぎ炒め <small>豚肉・玉ねぎ・ねぎ・みりん・塩・しょうゆ・油</small> 切り干し大根韓国風炒め <small>切干大根・チンゲン菜・ニラ・人参・しょうゆ 三温糖・ごま油</small> コールスローサラダ <small>キャベツ・人参・りんご・パセリ・マヨレシ すし酢・塩</small> みそ汁 <small>じゃがいも・レタス・みそ</small>	<b>3日</b> 豚汁うどん <small>豚肉・玉ねぎ・ごぼう・白菜・人参・乾麺・みりん 三温糖・しょうゆ・みそ</small> かつお和え <small>ほうれん草・もやし・かつお・しょうゆ</small>
			鮭におにぎりりんご チーズ <small>鮭フレーク・塩</small>	<b>ごまスコーン 牛乳</b> <small>小麦粉・BP・三温糖・塩・油・豆乳・黒ごま</small>	<b>おにぎりりんご</b> <small>わかめ</small>
<b>5日</b> 中華風炊き込みごはん <small>れんこん・コーン・ツナ・しょうゆ・みりん ごま油</small> 鶏肉の塩麹焼き <small>鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒</small> 酢の物 <small>春雨・人参・しらす菜・すし酢・酢・しょうゆ</small> 清汁 <small>鮭・キャベツ・しょうゆ・塩</small>	<b>6日</b> あじの塩焼き <small>あじ・塩麹</small> ズッキーニ炒め <small>ズッキーニ・人参・ベーコン・しょうゆ・塩・オリーブ油</small> ごま和え <small>小松菜・もやし・しめじ・しょうゆ・ごま</small> みそ汁 <small>なす・玉ねぎ・みそ</small>	<b>7日 七夕</b> あおさごはん <small>ちりめんじゃこ・人参・あおさ・生薬・みりん しょうゆ</small> ひじき入り照り焼きハンバーグ <small>豚ミンチ・玉ねぎ・ひじき・塩・小麦粉・三温糖 みりん・しょうゆ・酢・水・片栗粉</small> かぼちゃサラダ <small>かぼちゃ・パプリカ・ほうれん草・マヨレシ・塩</small> 清汁 <small>オクラ・白菜・しょうゆ・塩</small>	<b>8日</b> 鮭のごま焼き <small>生鮭・ごま・酒・みりん・しょうゆ</small> 冬瓜煮 <small>冬瓜・みりん・しょうゆ・片栗粉</small> 中華和え <small>大根・レタス・トマト・えのき・しょうゆ・すし酢・酢 ごま油</small> みそ汁 <small>厚揚げ・人参・わかめ・みそ</small>	<b>9日</b> 手羽元のケチャップ焼き <small>鶏手羽元・三温糖・塩麹・ケチャップ・しょうゆ</small> 野菜のソテー <small>ブロッコリー・なす・コーン・油・塩・しょうゆ</small> かつお和え <small>キャベツ・ごぼう・人参・かつお・しょうゆ</small> スープ <small>さつまいも・かぶ・ねぎ・コンソメ・しょうゆ・塩</small>	<b>10日</b> 甘辛炒め丼 <small>豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・もやし・しょうゆ みりん・ごま油・片栗粉</small> 清汁 <small>大根・豆腐・しょうゆ・塩</small>
<b>チーズ蒸しパン 牛乳</b> <small>小麦粉・BP・三温糖・チーズ・牛乳</small>	<b>ヨーグルトパン 牛乳</b> <small>食パン・ヨーグルト・マーレードジャム・三温糖</small>	<b>七夕ゼリー すいか 牛乳</b> <small>ぶどうジュース・りんごジュース 水・寒天・三温糖</small>	<b>おにぎりりんご チーズ</b> <small>あおのり・塩</small>	<b>黒糖クッキー 牛乳</b> <small>小麦粉・黒糖・牛乳・油</small>	<b>おにぎりりんご</b> <small>ゆかり粉</small>
<b>12日</b> 切干大根ごはん <small>切干大根・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ</small> 白身魚のみそマヨ焼き <small>白身魚・みりん・しょうゆ・みそ・マヨレシ</small> 洋風和え <small>キャベツ・もやし・パプリカ(赤)・しょうゆ・酢 すし酢・オリーブ油</small> 清汁 <small>かぼちゃ・玉ねぎ・しょうゆ・塩</small>	<b>13日</b> 豚肉となすのしぐれ煮 <small>豚肉・玉ねぎ・なす・生薬・三温糖・酒・みりん しょうゆ</small> 焼きじゃが <small>じゃがいも・バター・塩麹</small> 甘酢和え <small>白菜・きゅうり・人参・しょうゆ・すし酢・三温糖 ごま油</small> スープ <small>レタス・しめじ・コンソメ・しょうゆ・塩</small>	<b>14日</b> 鶏肉の竜田焼き <small>鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉</small> あらめ煮 <small>あらめ・えのき・三温糖・しょうゆ</small> 大豆サラダ <small>水煮大豆・チンゲン菜・人参・マヨレシ・しょうゆ かつお</small> 清汁 <small>大根・もやし・小松菜・しょうゆ・塩</small>	<b>15日</b> 白身魚のオニオン焼き <small>白身魚・玉ねぎ・塩麹・しょうゆ</small> さつまいもの甘辛炒め <small>さつまいも・ごぼう・糸こんにやく・ごま・三温糖 しょうゆ・油</small> 磯辺和え <small>れんこん・しらす菜・人参・焼きのり・しょうゆ</small> みそ汁 <small>鮭・ずいき・みそ</small>	<b>16日</b> 豚肉とピーマンの炒め <small>豚肉・ピーマン・パプリカ・白ねぎ・酒・三温糖 しょうゆ・油</small> 高野豆腐煮 <small>高野豆腐・人参・しょうゆ・三温糖・塩</small> 梅和え <small>ほうれん草・長芋・オクラ・梅肉・三温糖 しょうゆ</small> 清汁 <small>玉ねぎ・えのき・しょうゆ・塩</small>	<b>17日</b> ナポリタン <small>豚肉・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・人参・コーン スパゲティ・ケチャップ・しょうゆ・塩・油</small> スープ <small>じゃがいも・かいわれ大根・しょうゆ・塩 コンソメ</small>
<b>きなこ蒸しパン 牛乳</b> <small>小麦粉・BP・きな粉・三温糖・牛乳・油</small>	<b>みたらしパン 牛乳</b> <small>食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉</small>	<b>とうもろこし すいか 牛乳</b> <small>とうもろこし・塩</small>	<b>おにぎりりんご チーズ</b> <small>昆布・しょうゆ・三温糖・みりん</small>	<b>抹茶ういろう 牛乳</b> <small>抹茶・米粉・上新粉・三温糖・水</small>	<b>おにぎりりんご</b> <small>かつお・しょうゆ</small>
<b>19日</b> カレーごはん <small>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</small> 鶏肉の照り焼き <small>鶏もも肉・三温糖・みりん・酒・しょうゆ</small> ナムル <small>ほうれん草・しめじ・人参・長芋・三温糖・しょうゆ ごま油</small> 清汁 <small>もやし・豆腐・しょうゆ・塩</small>	<b>20日</b> 白身魚のトマトソースかけ <small>白身魚・ホールトマト・玉ねぎ・三温糖・塩・パセリ オリーブ油</small> 金時豆煮 <small>金時豆・しょうゆ・三温糖・塩</small> さっぱりサラダ <small>小松菜・レタス・人参・かぼす果汁・しょうゆ すし酢</small> みそ汁 <small>ズッキーニ・油揚げ・みそ</small>	<b>21日</b> 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き <small>木綿豆腐・ねぎ・チーズ・みそ・白みそ・三温糖 しょうゆ</small> 炒めもの <small>豚ミンチ・人参・ピーマン・エリンギ・しょうゆ 三温糖・ごま油</small> ツナ和え <small>キャベツ・れんこん・ツナ・しょうゆ</small> スープ <small>かぶ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ</small>	<b>22日 海の日</b> 	<b>23日 スポーツの日</b> 	<b>24日</b> あんかけ丼 <small>鶏もも肉・白菜・人参・エリンギ・小松菜・玉ねぎ 塩・しょうゆ・みりん・片栗粉</small> 清汁 <small>さつまいも・オクラ・しょうゆ・塩</small>
<b>バター風味ケーキ 牛乳</b> <small>ホットケーキmix・牛乳・バター</small>	<b>ミルククリームパン 牛乳</b> <small>食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ</small>	<b>おにぎりりんご チーズ</b> <small>かつお・しょうゆ</small>			<b>おにぎりりんご</b> <small>わかめ</small>
<b>26日</b> わかめごはん <small>わかめ・ごま・しょうゆ</small> 白身魚の生姜焼き <small>白身魚・生姜・三温糖・みりん・しょうゆ</small> ゆかり和え <small>しらす菜・大根・えのき・人参・しょうゆ・ゆかり粉</small> 清汁 <small>じゃがいも・ほうれん草・しょうゆ・塩</small>	<b>27日</b> ゴーヤチャンプル <small>豚肉・豚揚げ・ゴーヤ・玉ねぎ かつお・しょうゆ・三温糖・塩・油</small> 焼きかぼちゃ <small>かぼちゃ・パセリ粉</small> もやしサラダ <small>もやし・小松菜・人参・マヨレシ・しょうゆ</small> スープ <small>キャベツ・トマト・しょうゆ・塩・コンソメ</small>	<b>28日</b> 鶏肉の磯辺焼き <small>鶏もも肉・漬・みりん・塩麹・しょうゆ・青のり</small> サツと煮 <small>ほうれん草・人参・白米・みりん・しょうゆ 片栗粉</small> ごま和え <small>さつまいも・三温糖・玉ねぎ・ごま・しょうゆ</small> 清汁 <small>レタス・なめこ・しょうゆ・塩</small>	<b>29日</b> さわらのかば焼き <small>さわら・片栗粉・油・三温糖・みりん・しょうゆ</small> ケチャップ炒め <small>なす・れんこん・ケチャップ・三温糖・塩 オリーブ油</small> かつお和え <small>チンゲン菜・長芋・パプリカ・かつお・しょうゆ</small> みそ汁 <small>冬瓜・わかめ・みそ</small>	<b>30日 お誕生日会</b> サラダずし <small>小松菜・人参・ちりめんじゃこ・ツナ・すし酢・酢 塩麹</small> ローストチキン <small>鶏手羽元・塩麹・しょうゆ・みりん・三温糖・油</small> マカロニサラダ <small>マカロニ・キャベツ・人参・コーン・マヨレシ・塩</small> かきたま汁 <small>卵・あおさ・しょうゆ・塩</small>	<b>31日</b> ハヤシライス <small>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ホールトマト・ソース・三温糖・しょうゆ 片栗粉</small> スープ <small>白菜・しめじ・しょうゆ・塩・コンソメ</small>
<b>カルピスケーキ 牛乳</b> <small>ホットケーキmix・ヨーグルト・カルピス・牛乳</small>	<b>食パン 牛乳</b> <small>食パン・ジャム</small>	<b>人参ゼリー すいか 牛乳</b> <small>人参ジュース・オレンジジュース・三温糖 寒天・水</small>	<b>おにぎりりんご チーズ</b> <small>梅肉・昆布・みりん・しょうゆ</small>	<b>ココアケーキ 牛乳</b> <small>小麦粉・BP・ココア・牛乳・三温糖・油</small>	<b>おにぎりりんご</b> <small>かつお・しょうゆ</small>

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