

7月 献立表

完了期・幼児期

献立作成者 植

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)					
		10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
01 (月)	御飯 鶏肉の照焼 パスタサラダ 白菜とチンゲン菜の和え物	水菜とたまねぎのスープ	オレンジ かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、うす揚げ、花かつお節	米、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな、きゅうり、トマト、干しいたけ、チンゲンサイ	濃口しょうゆ、ケチャップ、洋風だし、酢、食塩
02 (火)	わかめと夏野菜の冷やしうどん おかかおにぎり 鶏肉の煮物 バナナ		りんご さつまいも茶巾	鶏もも肉、花かつお節	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖	バナナ、トマト、きゅうり、オクラ、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、食塩
03 (水)	御飯 魚の塩焼き 小松菜の納豆和え はるさめサラダ	茄子と長ねぎみそ汁 りんご	おれんじ じゃがいもの煮物	たい、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、うす揚げ	米、はるさめ、きび砂糖	りんご、万能ねぎ、にんじん、こまつな、なす、きゅうり	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、食塩
04 (木)	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草の和え物	きのこスープ	粉ふき芋 チャーハン	豚ひき肉、牛ひき肉	米、マカロニ、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、きゅうり、しめじ、えのきたけ、バセリ、あおのり	料理酒、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
05 (金)	お楽しみ会 御飯 鶏肉の煮物 きゅうりとわかめのナムル じゃがいもの煮物	野菜スープ	バナナ かぼちゃの煮物	鶏もも肉	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、洋風だし、食塩
06 (土)	麻婆なす丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ オレンジ		菓子 きなこ蒸しパン	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖	オレンジ、キャベツ、こねぎ、もやし、なす、トマト、たまねぎ、きゅうり	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ
08 (月)	七夕メニュー 七夕そうめん いなり寿司 野菜の炒め物 バナナ		りんご 七夕ゼリー	鶏ひき肉、うす揚げ	干しそうめん、米、きび砂糖、小麦粉、じゃがいも	りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、たまねぎ、りんご、かぼちゃ、オクラ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩、本みりん
09 (火)	お誕生日会 ハヤシライス キャベツの和え物 アスパラと人参のスープ バナナ		オレンジ さつまいもケーキ	牛肉(もも)	米、じゃがいも、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、トマト、オレンジ	ハヤシライス、洋風だし、食塩
10 (水)	御飯 魚の味噌煮 白和え 筑前煮	すまし汁	豆乳スープ 野菜うどん	たい、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、みそ(無添加)	うどん、米、砂糖、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にら、ごぼう、こまつな、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう
11 (木)	リズム 午前保育 わかめ御飯 鶏肉の照焼 にんじんシリシリ チンゲン菜のおかか和え	そうめん汁	バナナ かぼちゃの煮物	鶏もも肉、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、干しそうめん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、トマト、とうもろこし、こねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
12 (金)	御飯 魚のとろみ煮 きゅうりとささみの和え物 れんこんのきんぴら	茄子とわかめの味噌汁	蒸しとうもろこし さつまいものあずき煮	たい、木綿豆腐、あずき(乾)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、砂糖、パン粉、小麦粉、きび砂糖	きゅうり、れんこん、にんじん、なす、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
13 (土)	チキンライス 野菜炒め 洋風スープ バナナ		菓子 じゃがいもの煮物	鶏ひき肉	米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、バセリ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、ウスターソース、こしょう
16 (火)	午前保育 夏野菜ミートスパゲティ コールスローサラダ 小松菜のスープ りんご		オレンジ おかかおむすび	豚ひき肉、牛ひき肉、花かつお節	マカロニ、スパゲティ、米、砂糖	りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、こまつな、しめじ	ケチャップ、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
17 (水)	御飯 豚ニラ団子 ごぼうときゅうりの和え物 もやしと小松菜のナムル	もずくスープ	バナナ さつまいもの煮物	豚ひき肉、みそ(無添加)	さつまいも、米、きび砂糖	もやし、ごぼう、もずく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、食塩
18 (木)	御飯 魚の煮物 切り干し大根の煮物 オクラ納豆	豚汁	おれんじ じゃがいもの煮物	たい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖	にんじん、切り干しだいこん、もやし、だいこん、ごぼう、こねぎ、オクラ、いんげん	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
19 (金)	終業式 豚丼 かぼちゃサラダ 豆腐と茄子のみそ汁 オレンジ		ぼなな りんごのコンポート	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、こねぎ、なす、にんじん、きゅうり、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん
22 (月)	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの野菜炒め れんこんのサラダ	たまねぎスープ	おれんじ フルーツ寒天	鶏もも肉(皮付き)	米、きび砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、みずな、オレンジ、トマト、粉かんでん、ひじき	ケチャップ、カレー粉、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
23 (火)	御飯 焼きコロッケ ひじきの煮物 小松菜の和え物	わかめのみそ汁	バナナ かぼちゃの茶巾	米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、パン粉	だいこん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、カットわかめ、ひじき、さやえんどう、こねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう
24 (水)	御飯 鶏肉の煮物 ピーマンともやしの甘辛炒め 大根サラダ	小松菜のすまし汁	オレンジ さつまいもの煮物	鶏もも肉	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	もやし、だいこん、万能ねぎ、こまつな、ピーマン、ごま、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
25 (木)	どうろこごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりともやしの酢の物	すまし汁	豆乳スープ フルーツポンチ	鶏もも肉、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	米、きび砂糖	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、もやし、だいこん、とうもろこし、オレンジ、こねぎ、いんげん、粉かんでん、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ
26 (金)	御飯 ミートボール オクラのおかか和え 3色きんぴら	麩のすまし汁	蒸しとうもろこし さつまいもの茶巾	豚ひき肉、牛ひき肉、花かつお節	米、さつまいも、きび砂糖、焼ふ	オクラ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、こねぎ、えのきたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、食塩
27 (土)	御飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜の和え物 パスタのケチャップソース	なすのみそ汁	菓子 りんご寒天	鶏むね肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、花かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、スパゲティ	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、なす、りんご、にんじん、たまねぎ、こねぎ、いんげん、粉かんでん、ピーマン	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
29 (月)	御飯 豚アキ ほうれん草のおかか和え ピーマン	厚揚げのみそ汁	おれんじ わかめうどん	豚肉(ロース)、生揚げ、淡色みそ、うす揚げ、花かつお節	米、干しうどん、ピーマン、きび砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、料理酒、洋風だし
30 (火)	冷やしうどん アスパラとコーンのソテー 中華スープ りんご		粉ふき芋 ひじきおにぎり	鶏ささ身	うどん、米、きび砂糖	りんご、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、グリーンアスパラガス、トマト、たまねぎ、こねぎ、カットわかめ、ひじき、ごま	濃口しょうゆ、本みりん、洋風だし、酢
31 (水)	御飯 茄子のはきみ焼 ポテトサラダ 白菜の和え物	なめこのみそ汁	バナナ 豆腐のあずき煮	豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、あずき(乾)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、きび砂糖	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。
 ※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。
 ※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。
 ※♥マークは新メニューになります。