



7月

献立表



月	火	水	木	金	土
7月31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・油・七分付米 鶏肉のケチャップ焼き 鶏むね肉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・塩糖 かつお和え テンゲン菜・大根・レタス・人参・かつおしょうゆ 清汁 玉ねぎ・なす・ほうれん草・しょうゆ・塩 ブルーベリーケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・牛乳・スキムミルク・ブルーベリージャム・無塩バター					1日 和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・スパゲティ・みりん・酒・しょうゆ・塩・油 清汁 豆腐・テンゲン菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご わかめ・七分付米
3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 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩糖・みりん・しょうゆ・青のり ごま和え ほうれん草・もやし・れんこん・人参・しょうゆ・ごま・ねりごま 清汁 じゃがいも・レタス・三つ葉・しょうゆ・塩 きなこ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・きな粉・三温糖・牛乳・スキムミルク・油	4日 あじの漬け焼き あじ・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 厚揚げあんかけ 厚揚げ・豚ミンチ・えのき・昆布・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 ポン酢和え キャベツ・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ みそ汁 白菜・玉ねぎ・わかめ・みそ	5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 粉ふき芋 じゃがいも・塩・バサリ粉 ナムル 小松菜・ブロッコリー・パプリカ・ごぼう・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ ほうれん草・油揚げ・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	6日 鶏手羽元のオープン焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・三温糖・ごま・バジル粉・油 ラタトゥイユ 玉ねぎ・れんこん・ピーマン・ホールトマト・オリーブ油・塩・三温糖 フレンチサラダ 白菜・人参・長芋・三温糖・酢・塩・油・しょうゆ みそ汁 もやし・しめじ・水菜・みそ	7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 かぼちゃサラダ かぼちゃ・人参・テンゲン菜・きゅうり・マヨドレ・塩 清汁 オクラ・そうめん・しょうゆ・塩	8日 甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・片栗粉・七分付米 清汁 さつまいも・キャベツ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米
10日 切干大根ごはん 切干大根・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・三温糖・みりん・酒・しょうゆ じゃこ和え 白菜・ブロッコリー・パプリカ・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 長芋・ほうれん草・しょうゆ・塩 バター風味ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・無塩バター・スキムミルク	11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 とうがん煮 とうがん・みりん・しょうゆ・片栗粉 中華サラダ 小松菜・レタス・きゅうり・人参・すし酢・しょうゆ・ごま油 スープ もやし・れんこん・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	12日 さわらの香り焼き 鯖・大葉・ごま・しょうゆ・みりん・酒・油・片栗粉 パルサミコ炒め ごぼう・エリンギ・つきこんにゃく・三温糖・しょうゆ・パルサミコ酢・油 マヨしょうゆ和え キャベツ・人参・オクラ・かぼちゃ・マヨドレ・ごま油 みそ汁 しら菜・厚揚げ・わかめ・みそ	13日 豆腐の五目焼き 木綿豆腐・豚ミンチ・さつまいも・人参・ひじき・しょうゆ・生姜・酒・塩・片栗粉 ズッキーニ炒め ズッキーニ・人参・れんこん・しょうゆ・塩・オリーブ油 ゆかり和え テンゲン菜・えのき・玉ねぎ・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 大根・鮎・ねぎ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米	14日 白身魚の和風あんかけ 白身魚・塩糖・カイワレ大根・玉ねぎ・みりん・しょうゆ・片栗粉 春雨炒め 春雨・人参・三度豆・キャベツ・三温糖・しょうゆ・みりん・ごま油 磯辺和え ほうれん草・じゃがいも・もやし・焼きのり・しょうゆ みそ汁 レタス・オクラ・とろろ昆布・みそ おにぎり りんご 小松菜・なす・しょうゆ・塩	15日 ハヤシライス 豚肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ホールトマト・赤みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉・油・七分付米 清汁 小松菜・なす・しょうゆ・塩
17日 海の日 	18日 鮭のごま焼き 生鮭・ごま・酒・みりん・しょうゆ 煮浸し 白菜・しめじ・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 レモンサラダ 大根・小松菜・レタス・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・塩 みそ汁 じゃがいも・テンゲン菜・もずく・みそ コーンマヨパン 牛乳 食パン・コーン・マヨドレ・バサリ粉	19日 チキンカツ 鶏むね肉・塩糖・みりん・しょうゆ・パン粉・油 さつまいものきんぴら さつまいも・玉ねぎ・三度豆・油・塩・しょうゆ 黒酢和え ほうれん草・なす・パプリカ・水菜・しょうゆ・三温糖・黒酢・ごま油 清汁 ズッキーニ・もやし・ニラ・しょうゆ・塩 人参もち すいか 牛乳 人参・米粉・三温糖・油・塩・豆乳・きな粉	20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 長芋のオリーブ焼き 長芋・オリーブ油・塩糖 和風和え キャベツ・きゅうり・トマト・三温糖・しょうゆ・塩 スープ 人参・れんこん・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	21日 白身魚の梅みそ焼き 白身魚・塩糖・片栗粉・梅肉・みそ・白みそ・みりん・しょうゆ 野菜炒め ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・油・しょうゆ・三温糖 マヨサラダ テンゲン菜・ごぼう・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 白菜・ずいき・なめこ・しょうゆ・塩 芋ようかん 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・寒天・水 おにぎり りんご わかめ・七分付米	22日 冷やしうどん 豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ほうれん草・三温糖・塩糖・みりん・しょうゆ・塩・乾燥 和え物 かぼちゃ・白菜・パプリカ・三温糖・しょうゆ・ごま油 おにぎり りんご わかめ・七分付米
24日 わかめごはん わかめ・ごま・しょうゆ・みりん・七分付米 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・塩糖・しょうゆ・片栗粉・油 ツナ和え キャベツ・人参・しめじ・水菜・ツナ・しょうゆ・三温糖・塩 清汁 じゃがいも・玉ねぎ・しょうゆ・塩 小豆蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・三温糖・ゆで小豆	25日 いわしの南蛮漬け 鰯・塩糖・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・カイワレ大根・すし酢・酢・しょうゆ ひじき煮 ひじき・昆布・水菜大豆・三温糖・しょうゆ サラダ ほうれん草・きゅうり・さつまいも・れんこん・マヨドレ・塩 スープ 白菜・ベーコン・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	26日 豚肉とピーマンの炒め 豚肉・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・酒・三温糖・しょうゆ・油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・バサリ粉・油 酢の物 テンゲン菜・もやし・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 みそ汁 とうがん・小松菜・白ねぎ・みそ とうもろこし すいか 牛乳 とうもろこし・塩	27日 さばの竜田焼き 鯖・生姜・塩糖・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 こんにゃくの甘辛炒め 糸こんにゃく・なす・しめじ・しょうゆ・三温糖・油 梅和え 白菜・レタス・玉ねぎ・金時豆・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ 清汁 大根・ほうれん草・ごぼう・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	28日 お誕生会 おすし 生鮭・塩糖・きゅうり・大葉・かんぴょう・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米 鶏手羽元のマヨドレ焼き 鶏手羽元・塩糖・マヨドレ・しょうゆ マカロニサラダ マカロニ・ブロッコリー・小松菜・人参・しょうゆ・塩・三温糖・オリーブ油 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 ココアブラウニー 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・油・豆乳・酢・粉糖 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米	29日 なすみそ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・なす・人参・ニラ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・片栗粉・七分付米 清汁 キャベツ・鮎・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米