





# 7月 献立表

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				<b>白身魚のオニオン焼き</b> 白身魚・玉ねぎ・塩麹・しょうゆ <b>野菜ソテー</b> スズキニ・れんこん・パプリカ・三温糖・みりん・しょうゆ・油 <b>ナムル</b> テンゲン菜・ブロッコリー・人参・しょうゆ・三温糖・塩・ごま油 <b>スープ</b> ほうれん草・トマト・しめじ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>甘辛炒め丼</b> 豚肉・小松菜・もやし・なす・人参・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・片栗粉  <b>清汁</b> 豆腐・豆苗・しょうゆ・塩
					
4日	5日	6日	7日 <b>七夕</b>	8日	9日
<b>納豆ごはん</b> ひきわり納豆・豚ひき肉・みそ・しょうゆ・三温糖 <b>鯖のごま焼き</b> 鯖・ごま・酒・みりん・しょうゆ・三温糖 <b>和風サラダ</b> 白菜・人参・かぼちゃ・三温糖・しょうゆ <b>清汁</b> 大根・水菜・しょうゆ・塩 <b>ココア蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・ココア・スキムミルク・BP・三温糖・牛乳・油	<b>鶏肉の甘辛焼き</b> 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・片栗粉 <b>炒めごぼう</b> ごぼう・人参・糸こんにゃく・三温糖・みりん・しょうゆ・油 <b>さっぱり和え</b> キャベツ・パプリカ・かぶ・酢・すし酢・しょうゆ <b>スープ</b> じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>豚肉のスタミナ炒め</b> 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・ニラ・三温糖・酒・みりん・しょうゆ <b>焼きさつまいも</b> さつまいも・塩麹・油 <b>かつお和え</b> 小松菜・レタス・人参・かつお・しょうゆ <b>みそ汁</b> ほうれん草・もやし・しめじ・みそ	<b>あおさごはん</b> ちりめんじゃこ・人参・あおさ・生薬・みりん・しょうゆ <b>和風ハンバーグ</b> 豚ひき肉・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 <b>マヨドレサラダ</b> じゃがいも・きゅうり・テンゲン菜・人参・塩・マヨレシ <b>清汁</b> オクラ・そうめん・しょうゆ・塩	<b>白身魚の南蛮漬け</b> 白身魚・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・人参・カイワレ大根・すし酢・酢・しょうゆ <b>ブロッコリーの洋風炒め</b> ブロッコリー・かぶ・ベーコン・オリーブ油・しょうゆ・三温糖 <b>中華和え</b> ほうれん草・もやし・人参・えのき・三温糖・しょうゆ・ごま油 <b>みそ汁</b> なす・かぼちゃ・豆腐・みそ	<b>ナポリタン</b> 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・エリンギ・スパゲティ・ケチャップ・しょうゆ・塩・油  <b>清汁</b> 鮭・小松菜・しょうゆ・塩
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<b>中華風まぜご飯</b> れんこん・コーン・ツナ・しょうゆ・みりん・ごま油 <b>鶏肉の西京焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・白みそ・みりん・酒・しょうゆ・片栗粉 <b>風味和え</b> テンゲン菜・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ <b>清汁</b> じゃがいも・白菜・しょうゆ・塩 <b>きなこケーキ 牛乳</b> ホットケーキmix・きな粉・油・牛乳・黒砂糖	<b>豚肉のカレー炒め</b> 豚肉・セロリ・ピーマン・ケチャップ・カレー粉・三温糖・しょうゆ・油 <b>焼き厚揚げ</b> 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ <b>春雨の和え物</b> 小松菜・レタス・人参・春雨・三温糖・しょうゆ・油 <b>みそ汁</b> キャベツ・さつまいも・エリンギ・みそ	<b>鰯の和風あんかけ</b> 鰯・塩麹・片栗粉・しめじ・豆苗・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 <b>ズッキーニ炒め</b> スズッキーニ・長芋・人参・塩・しょうゆ・オリーブ油 <b>甘酢和え</b> 白菜・人参・ほうれん草・しょうゆ・すし酢・三温糖・酢・ごま油・しょうゆ <b>豆乳スープ</b> テンゲン菜・玉ねぎ・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ・豆乳	<b>チキンカツ</b> 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・パン粉・油 <b>ひじき煮</b> ひじき・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ・油 <b>トマトときゅうりの塩麹サラダ</b> トマト・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・かつお・塩麹・酢・ごま油・しょうゆ <b>みそ汁</b> 豆腐・小松菜・とろろ昆布・みそ	<b>白身魚の生姜焼き</b> 白身魚・生姜・三温糖・みりん・しょうゆ <b>ラタトゥイユ</b> なす・玉ねぎ・れんこん・ホールトマト・オリーブ油・塩・三温糖 <b>豆々サラダ</b> 金時豆・水菜大豆・水菜・じゃがいも・マヨレシ・しょうゆ <b>清汁</b> 大根・なめこ・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>豚汁うどん</b> 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・乾麺・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油・みそ  <b>和え物</b> さつまいも・人参・しめじ・三温糖・しょうゆ
18日 <b>海の日</b>	19日	20日	21日	22日	23日
 <b>鮭の照り焼き</b> 鮭・しょうゆ・みりん・酒 <b>カレー切干大根</b> 切干大根・豚ひき肉・玉ねぎ・ごぼう・三温糖・しょうゆ・カレー粉 <b>マリネ</b> 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・酢・塩・オリーブ油 <b>清汁</b> さつまいも・レタス・わかめ・しょうゆ・塩	<b>コーンマヨパン 牛乳</b> 食パン・コーン・マヨドレ・バセリ粉	<b>餃子ピザ すいか 牛乳</b> 餃子・肉・かぼちゃ・ピーマン・ベーコン・マヨレシ <b>梅昆布おにぎり りんご 牛乳</b> 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ	<b>豚肉の角煮風</b> 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 <b>のりしおポテト</b> じゃがいも・塩麹・青のり・油・片栗粉 <b>しらす和え</b> テンゲン菜・オクラ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ <b>スープ</b> 鮭・エリンギ・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>いわしのかば焼き</b> 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ <b>夏野菜の黒酢炒め</b> かぼちゃ・なす・人参・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・みりん・油 <b>豆腐サラダ</b> 木綿豆腐・レタス・きゅうり・ブロッコリー・ごま・三温糖・しょうゆ・ごま油 <b>みそ汁</b> 冬瓜・もずく・ほうれん草・みそ	<b>ハヤシライス</b> 豚肉・じゃがいも・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  <b>清汁</b> 大根・小松菜・しょうゆ・塩
25日	26日	27日	28日	29日 <b>お誕生会</b>	30日
<b>タコライス風</b> 豚ひき肉・レタス・人参・ケチャップ・赤みそ・三温糖・しょうゆ・油 <b>鶏肉の竜田焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>さっぱりサラダ</b> 白菜・玉ねぎ・パプリカ・かぶ・酢・すし酢・三温糖・しょうゆ・油 <b>清汁</b> かぼちゃ・キャベツ・しょうゆ・塩 <b>小豆蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・米粉・BP・豆乳・三温糖・ゆで小豆	<b>白身魚の塩麹焼き</b> 白身魚・塩麹・油・片栗粉 <b>冬瓜煮</b> 冬瓜・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>ごま和え</b> 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・ごま・ねりごま <b>みそ汁</b> ずい菜・油揚げ・ねぎ・みそ	<b>鶏肉のマヨドレ焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・マヨドレ・しょうゆ <b>煮豆</b> 大豆水煮・つきこんにゃく・れんこん・人参・昆布・三温糖・しょうゆ <b>梅和え</b> ほうれん草・レタス・きゅうり・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ <b>スープ</b> じゃがいも・オクラ・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>ゴーヤチャンプル</b> 豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ・三温糖・塩・油 <b>焼きかぼちゃ</b> かぼちゃ・オリーブ油 <b>磯辺和え</b> テンゲン菜・ごぼう・人参・焼きのり・しょうゆ <b>清汁</b> なす・水菜・しめじ・しょうゆ・塩	<b>おすし</b> 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・酢 <b>手羽元のケチャップ焼き</b> 鶏手羽元・三温糖・塩麹・ケチャップ・しょうゆ <b>コールスローサラダ</b> キャベツ・人参・ピーマン・コーン・バセリ粉・マヨレシ・塩 <b>トマトスープ</b> 白菜・さつまいも・ズッキーニ・トマト・しょうゆ・塩・コンソメ <b>アップルマフィン 牛乳</b> ホットケーキmix・スキムミルク・牛乳・油・りんご・シナモン・三温糖	<b>和風スパゲティ</b> 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・スパゲティ・みりん・しょうゆ・塩・油  <b>清汁</b> かぶ・レタス・しょうゆ・塩  <b>清汁</b> わかめ

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳