



7月

献立表



月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日 七夕	5日
 	チャプチェ風 豚肉・三度豆・人参・春雨・塩麹・三温糖・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 トマト煮 ズッキーニ・玉ねぎ・ベーコン・三温糖・ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油 和風和え 白菜・かぼちゃ・人参・三温糖・しょうゆ・油 みそ汁 しめじ・れんこん・ほうれん草・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	白身魚の和風あんかけ 白身魚・塩麹・カイワレ大根・玉ねぎ・みりん・しょうゆ・片栗粉 もやし炒め もやし・ピーマン・人参・しょうゆ・三温糖・油 酢の物 キャベツ・水菜・人参・オクラ・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 スープ ずいき・レタス・油揚げ・しょうゆ・塩・コンソメ インドサモサ りんご 牛乳 餃子の皮・じゃがいも・豚ミンチ・玉ねぎ・油・カレー粉・塩・しょうゆ	ポークジンジャー 豚肉・生薬・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん・油 煮豆 大豆水菜・つきこんにゃく・人参・昆布・三温糖・しょうゆ レモンサラダ 小松菜・れんこん・ごぼう・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・三温糖 みそ汁 さつまいも・白菜・わかめ・みそ おにぎり オレンジ 牛乳 かつお・しょうゆ・七分付米	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 サラダ 長いも・人参・ほうれん草・きゅうり・マヨドレ・しょうゆ 清汁 オクラ・そうめん・しょうゆ・塩 セタクッキー 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・グラニュー糖・抹茶・ばりんこ	肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・白菜・塩麹・しょうゆ・三温糖・みりん・塩・油 和え物 じゃがいも・ブロッコリー・人参・かつお・しょうゆ せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
7日	8日	9日	10日	11日	12日
チャーハン風混ぜご飯 玉ねぎ・人参・ツナ・しょうゆ・塩・油・七分付米 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・塩 中華サラダ さつまいも・小松菜・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 清汁 豆腐・キャベツ・しょうゆ・塩 レモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・レモン果汁・牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	豚肉となすのしぐれ煮 豚肉・玉ねぎ・なす・生薬・三温糖・酒・みりん・しょうゆ のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・油・片栗粉 甘酢和え ほうれん草・パプリカ・ごぼう・もやし・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 スープ 冬瓜・チンゲン菜・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・パセリ粉	さわらのしそ焼き 鯖・大葉・梅肉・塩麹・みりん・片栗粉 ズッキーニ炒め ズッキーニ・長平・人参・塩・しょうゆ・オリーブ油 かつお和え キャベツ・きゅうり・人参・しょうゆ・かつお みそ汁 トマト・白菜・ねぎ・みそ 米粉のシナモンクッキー すいか 牛乳 米粉・片栗粉・BP・シナモン・油・三温糖・豆乳	鶏肉のオープン焼き 鶏むね肉・しょうゆ・みりん・三温糖・ごま・パセリ粉・油 黒酢炒め ピーマン・金時豆・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・三温糖・みりん・油 マヨしょうゆサラダ 大根・チンゲン菜・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・もやし・モロヘイヤ・しょうゆ・塩 ひじきおにぎり りんご 牛乳 ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・三温糖・七分付米	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 さつまいもソテー さつまいも・三度豆・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油 カレーサラダ 白菜・ブロッコリー・れんこん・三温糖・油・しょうゆ・カレー粉 みそ汁 鮎・レタス・豆腐・みそ きのこフオカチオ 牛乳 強力粉・小麦粉・ドライイースト・三温糖・塩・オリーブ油・水・まいたけ・しめじ・エリンギ・ベーコン・しょうゆ	あんかけ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・チンゲン菜・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉・七分付米 清汁 じゃがいも・ほうれん草・しょうゆ・塩 せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
14日	15日	16日	17日	18日	19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・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり 梅和え キャベツ・大根・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ 清汁 さつまいも・小松菜・しょうゆ・塩 カルピスケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・ヨーグルト・カルピス・牛乳	白身魚のバター醤油焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・無塩バター・片栗粉 ひじき煮 ひじき・昆布・水菜・大豆・三温糖・しょうゆ マリネ チンゲン菜・ブロッコリー・トマト・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ スープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ みそパン 牛乳 食パン・三温糖・みりん・みそ・白みそ・ごま	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 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 磯辺和え 白菜・きゅうり・人参・ごぼう・焼きのり・しょうゆ みそ汁 なす・もやし・オクラ・みそ 抹茶ういろ すいか 牛乳 抹茶・米粉・上新粉・三温糖・水	さばの味噌煮 鯖・生薬・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 厚揚げあんかけ 厚揚げ・豚ミンチ・えのき・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 ポン酢和え ほうれん草・じゃがいも・人参・かぼす果汁・しょうゆ・マヨドレ スープ 鮎・キャベツ・ズッキーニ・しょうゆ・塩・コンソメ 梅昆布おにぎり りんご 牛乳 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ・七分付米	鶏肉の甘酢あん 鶏むね肉・塩麹・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・酢・片栗粉 れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・油 マヨドレサラダ そうめんかぼちゃ・小松菜・オクラ・パプリカ・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 大根・チンゲン菜・とろろこんぶ・みそ ビスケットスコーン 牛乳 強力粉・小麦粉・BP・三温糖・塩・無塩バター・油・牛乳	ハヤシライス 豚肉・なす・しめじ・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 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩 せんべい きなこちせせんべい
21日 海の日	22日	23日	24日	25日 お誕生会	26日
	香りごはん しめじ・生薬・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米 鶏肉のゆかり焼き 鶏もも肉・ゆかり粉・酒・みりん・三温糖・しょうゆ じゃこサラダ 白菜・ブロッコリー・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ みそ汁 油揚げ・ズッキーニ・じゃがいも・みそ きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	いわしの南蛮漬け 鯛・塩麹・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・豆腐・すし酢・酢・しょうゆ とうがん煮 とうがん・みりん・しょうゆ・片栗粉 ごま和え 長いも・ほうれん草・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 清汁 豆腐・ベーコン・チンゲン菜・しょうゆ・塩 グレープゼリー すいか 牛乳 グレープジュース・三温糖・寒天・水	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 焼きかぼちゃ かぼちゃ・三温糖・しょうゆ・油・パセリ粉 黒酢和え 大根・小松菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 みそ汁 白菜・えのき・わかめ・みそ おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	おすし 生鮭・塩麹・きゅうり・大葉・すし酢・酢・七分付米 鶏手羽元のマヨドレ焼き 鶏手羽元・塩麹・マヨドレ・しょうゆ マカロニサラダ マカロニ・キャベツ・オクラ・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・玉ねぎ・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	和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・チンゲン菜・スパゲティ・酒・みりん・しょうゆ・塩・油 清汁 長いも・ほうれん草・しょうゆ・塩 せんべい ばりんこ
28日	29日	30日	31日	 インドサモサとは・・・ インド料理のひとつで、小麦粉で作った皮にじゃがいもやひき肉等を包んで揚げたものです 	
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 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・塩麹・しょうゆ ゆかり和え 小松菜・大根・人参・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 なす・キャベツ・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	鮭の照り焼き 鮭・しょうゆ・みりん・酒 煮浸し 白菜・昆布・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 ナムル ほうれん草・れんこん・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ そうめんかぼちゃ・もやし・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・ニラ・三温糖・酒・みりん・しょうゆ・油 長芋の塩麹焼き 長いも・塩麹・油 サラダ キャベツ・きゅうり・トマト・人参・しょうゆ・すし酢・三温糖・油 みそ汁 鮎・しめじ・小松菜・みそ とうもろこし すいか 牛乳 とうもろこし・塩	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・生薬・酒・塩・片栗粉 切干ナポリタン 切干大根・ベーコン・三度豆・パプリカ(黄)・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油 和え物 ブロッコリー・チンゲン菜・人参・しょうゆ・マヨドレ 清汁 白菜・ごぼう・三つ葉・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米