

7月献立表

※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	オレンジ おかし
	さかなのてりに	さば・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる (にぼし)		
	きゅうりのすのもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
	さつまじる	とりにく・おろししょうが・ごぼう・さつまいも・にんじん・とうふ・ねぎ・にぼし・みそ		
3 (月)	カラフルどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・たまねぎ・きりぼしだいこん・ピーマン・あかピーマン・きりピーマン・たけのこみずに・しめじ・おろしにんにく・おろししょうが・オイスターソース・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・ごまあぶら／ぎゅうにゅう	菓子類 ふんわり せんべい	ホットケーキ (卵・乳)
	ごぼうサラダ	ごぼう・きゅうり・かにかまぼこ・にんじん・コーン・みそ・マヨネーズ・レモンかじゅう・さとう・しょうゆ		
	すましじる	たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
4 (火)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	グレープ ゼリー
	なつやさいのミートソースに	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・だいずみずに・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・じゃがいも・なす・トマト・グリーンピース・おろしにんにく・オリーブオイル・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・しお・こしょう・あかワイン・パンこ		
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ	きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・にんじん・かいそうサラダミックス・ツナ・ひゅうがなつドレッシング (アレルゲン；小麦)		
5 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 フィンガー ビスケット	アンパンマン せんべい りんごジュース
	ひじきいりハンバーグ	あいびきにく・たまねぎ・ひじき・パンこ・たまご・あぶら・ケチャップ・ソース・さとう		
	マカロニサラダ	ツナ・きゅうり・にんじん・マカロニ・マヨネーズ		
	ほしのこスープ	オクラ・たまねぎ・にんじん・ベーコン・えのきたけ・しょうゆ・にぼし		
たなばたデザート	たなばたゼリー (アレルゲンなし)	七夕お誕生会献立		
6 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウム おかし	じゃこいり いもてん (卵)
	ぶたにくとやさいのみ	ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・キャベツ・ねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・みそ・あかみそ・さけ・かたくりこ		
	うおそうめんじる	うおそうめん・とうふ・なましいたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ		
7 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	フルーツ カクテル
	さばのしおやき	さば・しお		
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ		
	だいずのごもくに	だいずみずに・あつあげ・とりにく・にんじん・ごぼう・きざみこんぶ・いんげん・さとう・しょうゆ・みりん・さけ		
かぼちゃのみそしる	かぼちゃ・たまねぎ・しいたけ・ねぎ・みそ・にぼし			
8 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	オレンジ ジュース あられ
	シーフードスパゲティ	カットスパゲティ・ベーコン・いか・えび・にんじん・たまねぎ・ダイストマト・しめじ・パセリ・オリーブオイル・バター・おろしにんにく・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・しお・こしょう・あかワイン		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・みかんかん・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう		
10 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	なつやさいのスタミナ	ぶたロースにく・さけ・キャベツ・たまねぎ・ズッキーニ・ピーマン・あかピーマン・なす・しめじ・あぶら・やきにくのタレ・みりん・しろごま		
	きゅうりのおつけもの	きゅうり・にんじん・ごまあぶら・しょうが・さとう・す・しょうゆ		
	ふのすましじる	はなふ・こまつな・とうふ・にんじん・しょうゆ・みりん・にぼし		
11 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	アップル ゼリー
	とりにくとゴーヤの	とりにく・しお・さけ・かたくりこ・じゃがいも・ゴーヤ・あぶら・しょうゆ・す・さとう・みりん・みずあめ・しろごま		
	あげに	もずく・とうふ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・たまご・にぼし・しょうゆ・さけ		
	もずくとたまごの	ゆ・さけ		
スープ	すいか			
12 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	オレンジ	おにぎり あさづけ
	ナポリタンスパゲティ	カットスパゲティ・ウインナー・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・オリーブオイル・ケチャップ・しお・こしょう・ダイストマト・デミグラスソース・ウスターソース・おろししょうが		
	マセドアンサラダ	きゅうり・じゃがいも・にんじん・パインかん・マヨネーズ・プレーンヨーグルト・しお・こしょう		
13 (木)	さんしょくそぼろどん・牛乳	こめ・むぎ・とりミンチ・こうやどうふ・こまつな・たまご・しお・おろししょうが・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・だしじる (にぼし) /ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	アイスクリーム (卵・乳) クラッカー
	れいしゃぶサラダ	ぶたロースにく・おろししょうが・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・しょうゆ・さとう・ごまあぶら・ねりごま		
	わかめスープ	わかめ・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		

14 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	バナナ ドーナツ (卵・乳)
	さかなのチーズやき	さけ・しお・こむぎこ・あぶら・マヨネーズ・しょうゆ・こなチーズ・ピーマン・あかピーマン		
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・にんじん・もやし・さとう・しょうゆ・しろごま		
	とうふのみそしる	とうふ・にんじん・わかめ・ニラ・みそ・にぼし		
15 (土)	このはどん・牛乳	こめ・むぎ・とりももにく・ちくわ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・たまご・あおのり・さとう・みりん・しょうゆ/ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	ミニパン (卵・乳)
	あまずはくさい	はくさい・きゅうり・にんじん・しろごま・さとう・す・しょうゆ・レモンかじゅう		
	くだもの(バナナ)	バナナ		
18 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ふんわり せんべい	フルーツ ポンチ
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・たまねぎ・あいびぎにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら		
	こぎつねサラダ	あぶらあげ・ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん・しょうが・しろごま・かつおぶし・す・しょうゆ・さとう		
	とんじる	ぶたにく・だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・こんにゃく・とうふ・ねぎ・みそ・にぼし		
19 (水)	ロールパン・牛乳	もちもちロールパン(アレルゲンなし)・ぎゅうにゅう	菓子類 フィンガー ビスケット	おにぎり べつたらづけ
	カレーうどん	うどん・ぶたももにく・あぶらあげ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・おろしにんにく・カレーフレーク・しょうゆ・だしじる(にぼし)		
	きゅうりとちくわのすのもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
20 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	ジャムサンド (乳)
	さばのみそに	さば・みそ・さとう・さけ・みりん・しょうが		
	スパゲティサラダ	きゅうり・にんじん・スパゲティ・ツナ・マヨネーズ・しお		
	すましじる	とうふ・にんじん・えのきたけ・かまぼこ・みつば・しょうゆ・さけ・にぼし		
21 (金)	とりとごぼうのピラフ・牛乳	こめ・バター・とりももにく・ごぼう・にんじん・グリーンピース・あぶら・しょうゆ/ぎゅうにゅう	菓子類 ベジタべる	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	キャベツキャベツサラダ	キャベツ・にんじん・みかんかん・す・オリーブオイル・さとう・しお・こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ・シェルマカロニ・いんげん・あぶら・とりがら・トマトピューレ・ケチャップ・しょうゆ・さとう		
22 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	せんべい グレープ ジュース
	やきそば	ちゅうかめん・えび・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・あぶら・ウスターソース・オイスターソース・しお・こしょう		
	たまごスープ	たまご・にんじん・わかめ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
24 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	シャーベット
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・キャベツ・ねぎ・あぶら・おろししょうが・さとう・みそ・あかみそ・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	きりぼしだいこんのさっぱりサラダ	ほうれんそう・きりぼしだいこん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
25 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウムお かき	パインケーキ (卵・乳)
	とりにくのワインに	とりにく・あぶら・さとう・しょうゆ・あかワイン		
	マカロニサラダ	マカロニ・ロースハム・きゅうり・にんじん・マヨネーズ・しお		
	やさいスープ	チンゲンサイ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・みりん・とりがら		
26 (水)	おにぎり・牛乳	こめ・しお・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	オレンジ ハッピー ターン
	ちゃんぼん	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・あぶら・いか・えび・ちくわ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・とりがら・しょうゆ・ごまあぶら		
	やさいとごさかなのナムル	こまつな・もやし・ごぼう・にんじん・わかめ・きざみこんぶ・しらすほし・おろしにんにく・ごまあぶら・しょうゆ・しろごま		
27 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	マカロニの あべかわ
	さかなのなんばん	さば・しお・こしょう・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・きゅうり・トマト・さとう・す・しょうゆ・だしじる(にぼし)		
	カップなっとう	カップなっとう		
28 (金)	なすのみそしる	なす・えのきたけ・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし	菓子類 あげせんべい	フルーツイン ゼリー
	ぎゅうどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・しらたき・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ・さけ・さとう・しょうゆ/ぎゅうにゅう		
	たたききゅうり	きゅうり・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ		
29 (土)	かきたまじる	えのきたけ・たまねぎ・ニラ・たまご・しょうゆ・かたくりこ・にぼし	菓子類 おかき	ミニパン (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとはるさめのいために	ぶたロースにく・りよくとうはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・しいたけ・おろししょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
31 (月)	こまつなのみそしる	こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし	菓子類 アンパンマン せんべい	まきばの ヨーグルト (乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	いりどり	とりにく・じゃがいも・にんじん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ・グリーンピース・こんにゃく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
ほうれんそうのりずあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・ツナ・きざみのり・しろごま・しょうゆ・みりん・す・さとう			