

# 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 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	パウンド ケーキ (卵・乳)
	こうやどうふのもの	こうやどうふ・とりにく・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・いんげん・しょうゆ・さとう・さけ・みりん・だしじる (にぼし)		
	もずくのすましじる	もずく・にんじん・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・だしこんぶ・かつおぶし		
	くだもの (オレンジ)	オレンジ		
2 (火)	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	スキムいり だいがくいも (乳)
	ぶたにくとピーマンの チャンプルー	ぶたロースにく・ピーマン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たまご・とうふ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・ごまあぶら・かつおぶし		
	はるさめのすのもの	りよくとうはるさめ・きゅうり・にんじん・かにかまぼこ・しろごま・さとう・す・しょうゆ		
3 (水)	わかめごはん・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (乳)	ほしたべよ りんごジュース
	とりのからあげ	とりももにく・しょうゆ・さけ・おろしにんにく・しょうが・かたくりこ・あぶら		
	てりやきミートボール	あいびきにく・たまねぎ・たまご・とうふ・かたくりこ・しお・こしょう・さけ・みりん・しょうゆ・す・さとう		
	マカロニサラダ	マカロニ・ツナ・きゅうり・にんじん・マヨネーズ・しお		
	ほしのごスープ	オクラ・たまねぎ・にんじん・かまぼこ・えのきたけ・しょうゆ・にぼし		
	ソーダゼリー	ソーダゼリー (アレルギーなし)		
七夕お誕生会献立				
4 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	あんにん フルーツ (乳)
	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)		
	わふうあえ	ひじき・キャベツ・もやし・にんじん・ちくわ・しょうゆ・す・さとう・しろごま		
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ・たまねぎ・あつあげ・ニラ・みそ・にぼし		
5 (金)	べにしゃけなおにぎり・牛乳	こめ・むぎ・べにしゃけなごはんのもと (アレルギーなし)・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	バナナマフィン (卵・乳)
	かいぞくビーフン	ビーフン・ぶたロースにく・えび・いか・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ニラ・ごまあぶら・しょうゆ		
	かきたまじる	たまご・しいたけ・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・かたくりこ・にぼし		
6 (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 クッキー (卵・乳)
	とうふハンバーグ	ぶたミンチ・とうふ・にんじん・たまねぎ・たまご・みそ・しょうが・さけ・かたくりこ・ケチャップ・ウスターソース・さとう		
	カラフルサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・あぶら・す・さとう・しょうゆ		
	わかめのみそしる	わかめ・たまねぎ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
8 (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	みるくっこ (乳)
	なつやさいのスタミナ いため	ぶたロースにく・さけ・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・やきにくのたれ・みりん・しろごま		
	きゅうりのつけもの	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・にんじん・しょうゆ・にぼし		
9 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	バナナ	フルーツイン ゼリー ハッピーターン
	にくじゃが	ぎゅうロースにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・いんげん・いとこんにゃく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	うめおかかあえ	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・しょうゆ・さとう・しろごま・うめぼし・しらすぼし・かつおぶし		
10 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 しまじろう ビスケット (乳)	さけわかめ おにぎり たたき きゅうり
	とりにくのワインに	とりももにく・あぶら・さとう・しょうゆ・あかワイン		
	マセドアンサラダ	きゅうり・じゃがいも・にんじん・マヨネーズ・ブレンヨーグルト・しお・こしょう		
	トマトとレタスのスープ	ベーコン・トマト・レタス・たまねぎ・エリンギ・パセリ・にぼし・しょうゆ・さけ		
11 (木)	さんしょくそぼろ	こめ・むぎ・とりミンチ・こうやどうふ・えだまめ・たまご・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 塩せんべい	バニラアイス (乳) クラッカー
	どん・牛乳	ぶたロースにく・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		
	れいしゃぶサラダ	ぶたロースにく・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・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
12 (金)	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	フレンチ トースト (卵・乳)
	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)		
	かぼちゃのもの	かぼちゃ・さとう・しょうゆ・だしじる (にぼし)		
	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		
13 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	オレンジ	せんべい りんごジュース
	とりにくとやさいの ちゅうかいため	とりにく・えび・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・おろしにんにく・しょうが・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・かたくりこ		
	はるさめスープ	はるさめ・とうふ・わかめ・たまねぎ・ニラ・にぼし・しょうゆ・さけ・ごまあぶら		

16 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (乳)	パイン缶 アンパンマン せんべい
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・たまねぎ・あいびきにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・ぼんこ・あぶら・ちゅうのうソース・ケチャップ・さとう		
	ブロッコリーの マヨネーズあえ	ブロッコリー・にんじん・マヨネーズ・しお		
17 (水)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	アップル ケーキ (卵・乳)
	ちゃんぽん	ちゅうかめん・ぶたロースにく・しょうが・しお・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		
	さつまいもとかえりのあげに	さつまいも・かたくりこ・かえり・あぶら・さとう・しょうゆ・くろごま		
18 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	ココアプリン (乳) フィンガービスケット
	さかなのしおやき	さけ・しお		
	リャンパンサンスー	りよくとうはるさめ・きゅうり・かにかまぼこ・にんじん・たまご・あぶら・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら		
19 (金)	とんじる	ぶたにく・さといも・ごぼう・とうふ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし	菓子類 サラダ一番	とうふきなこ ドーナツ (乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	チキンピカタ	とりももにく・しお・かたくりこ・チーズパウダー・たまご・パセリ		
	ツナコーンサラダ	キャベツ・きゅうり・ツナ・コーン・ひゅうがなつドレッシング(アレルゲン:小麦)		
20 (土)	やさいスープ	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にぼし・しょうゆ	菓子類 あられ	ミニパン (卵・乳)
	くだもの(すいか)	すいか		
	ごましおおにぎり・牛乳	こめ・むぎ・ごましお・ぎゅうにゅう		
22 (月)	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・にぼし	菓子類 クッキー (卵・乳)	ぱりんこ グレープ ジュース
	きりぼしだいごんの すのもの	せんぎりだいごん・きゅうり・もやし・にんじん・かにかまぼこ・さとう・す・しょうゆ・しろごま		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	にくやさしみそいため	ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しょうが・あぶら・さとう・みそ・しょうゆ・みりん・さけ・かたくりこ		
23 (火)	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ・しょうゆ	菓子類 ほしたべよ	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	そうめんのすましじる	そうめん・ねぎ・かまぼこ・ほししいたけ・しょうゆ・だしこんぶ・かつおぶし		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ひやしる	あじ・とうふ・きゅうり・ねぎ・しろごま・みそ・にぼし・あおじそ		
24 (水)	ごもくきんぴら	いとこんにやく・てんぷら・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ピーマン・あぶら・さとう・しょうゆ・ごまあぶら	菓子類 アンパンマン せんべい	バナナ ムーンライト (卵・乳)
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	さかなのチーズやき	しいら・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		
25 (木)	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・さとう・しょうゆ・すりごま	かたぬき チーズ (乳)	フライド ポテト
	とうふスープ	とうふ・にんじん・わかめ・ニラ・しょうゆ・にぼし		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにくとごぼうの いために	ぎゅうロースにく・ごぼう・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・しろごま		
26 (金)	トマトのさっぱりあえ	トマト・たまねぎ・パセリ・さとう・す・しょうゆ・レモンかじゅう	菓子類 ハッピーター ン	アップル ゼリー クラッカー
	みずなのみそしる	みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし		
	チキンライス・牛乳	こめ・とりにく・たまねぎ・にんじん・しお・こしょう・ケチャップ・グリーンピース・バター／ぎゅうにゅう		
27 (土)	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう	菓子類 ビスケット	おかき オレンジ ジュース
	たまごスープ	たまご・しめじ・しいたけ・こまつな・しょうゆ・とりがら		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
29 (月)	ひやしちゅうか	ちゅうかめん・ロースハム・たまご・あぶら・もやし・きゅうり・トマト・ごまあぶら・さとう・す・しょうゆ・とりがら	菓子類 あげ せんべい	オレンジ かりんとう (乳)
	こまつなのスープ	こまつな・にんじん・たまねぎ・しょうゆ・とりがら		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
30 (火)	ポークジンジャー	ぶたロースにく・たまねぎ・しょうが・さとう・しょうゆ・あぶら・かたくりこ	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	パインケーキ (卵・乳)
	ゆでやさい／プチトマト	キャベツ・にんじん・しお／プチトマト		
	わかめのみそしる	わかめ・とうふ・ねぎ・えのきたけ・みそ・にぼし		
31 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	フルーツ ヨーグルト (乳) ビスケット (卵・乳)
	とりにくのしおこうじやき	とりももにく・しおこうじ		
	マーボーなす	ぶたミンチ・しょうが・おろしにんにく・あぶら・なす・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・あつあげ・ニラ・さとう・しょうゆ・あかみそ・オイスターソース・さけ・ごまあぶら・かたくりこ		
せんぎりだいごんの さっぱりサラダ	ほうれんそう・せんぎりだいごん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま			