

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1 火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル(胡瓜) 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○ぶたひき肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △砂糖 △片栗粉 □りょくとうもやし □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 ○油揚げ □ほうれんそう ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			パンせんべい 牛乳(おやつ)	△フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ パセリ ○牛乳
2 水	食パン ハンバーグ トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳(昼食用)	△食パン ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ □トマト □たまねぎ □きゅうり ○プロセスチーズ △サラダ油 △砂糖 □たまねぎ □スイートコーン ○牛乳	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
			ごへいもち風おにぎり お茶(午後)	△精白米 ○淡色辛みそ △砂糖
3 木	ごはん 野菜とさつま揚げの煮物 きゅうりのごま酢 高野豆腐のみそ汁 お茶	△精白米 □だいこん □にんじん ○さつま揚げ ○鶏もも △砂糖 じゃがいも □きゅうり □りょくとうもやし □乾わかめ △砂糖 △いりごま ○凍り豆腐 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい お茶	△塩せんべい
			チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳
4 金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 麩のすまし汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □なす □たまねぎ □りょくとうもやし □にんじん ○淡色辛みそ △砂糖 △サラダ油 △片栗粉 △ごま油 △マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ △麩 □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△麩 △砂糖 △ソフトマーガリン ○牛乳
5 土	豚の生姜焼き丼 豆腐のみそ汁 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □しょうが △砂糖 △サラダ油 ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
			バウムクーヘン 塩せんべい お茶(午後)	△バウムクーヘン △塩せんべい
7 月	<七夕メニュー> 鮭ちらし 鶏の照り焼き そうめん汁 すいか お茶	△精白米 ○鮭フレーク △ごま □焼きのり □にんじん □オクラ □スイートコーン ○若鶏もも △砂糖 △手延そうめん □にんじん △麩 □すいか	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
			ジャムサンド 牛乳(おやつ)	△食パン □いちごジャム ○牛乳
8 火	ごはん やわらかとんかつ きゅうりとチーズの酢の物 きゃべつのみそ汁 お茶	△精白米 ○やわらかとんかつ △サラダ油 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 □キャベツ ○油揚げ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			今川焼(クリーム) 牛乳(おやつ)	△今川焼 ○牛乳

7月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	水	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □にんじん □きゅうり △サラダ油 △砂糖 □たまねぎ □スイートコーン ○ヨーグルト	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				ツナマヨトースト 牛乳(おやつ)	△食パン ○ツナ水煮缶 □たまねぎ △マヨドレ ○牛乳
10	木	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 □切干しいたけ □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 △じゃがいも □乾わかめ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				シュガーロール 牛乳(おやつ)	△シュガーロール ○牛乳
11	金	マーボー豆腐丼 キャベツとハムのサラダ えのきのみそ汁 お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △マヨドレ □えのきたけ □たまねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				のり塩ポテト 牛乳(おやつ)	△フライドポテト・シュースト △サラダ油 □あおさ ○牛乳
12	土	親子丼 豆腐のみそ汁 みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○鶏もも □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 □焼きのり ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				クリームパン せんべい お茶(午後)	△クリームパン △ハッピーターン
14	月	ごはん さわらのバーベキューソース 肉野菜炒め みそ汁 お茶	△精白米 ○さわら △薄力粉 △サラダ油 □りんご □たまねぎ □しょうが □にんにく △砂糖 ○豚肉こま切れ □キャベツ □にんじん □りょくとうもやし △ごま油 △さつまいも □乾わかめ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				フルーチェ(いちご) せんべい お茶(午後)	□フルーチェ ○牛乳 △ぱりんこ
15	火	ごはん 回鍋肉 海苔和え 玉葱のすまし汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □キャベツ □青ピーマン □たまねぎ □にんじん △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり □えのきたけ □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				きな粉揚げパン 牛乳(おやつ)	△ロールパン ○きな粉 △砂糖 △サラダ油 ○牛乳
16	水	豚丼 マロニーサラダ 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □にんじん ○油揚げ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				ビスケット チーズ 牛乳(おやつ)	△ハードビスケット ○プロセスチーズ ○牛乳

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17 木	スパゲティミートソース ブロッコリーの香りและ 卵スープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 ○鶏卵 □たまねぎ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) わかめおにぎり お茶(午後)	△塩せんべい ○牛乳 △精白米 ○ｷﾞﾘ わかめご飯の素
18 金	ごはん 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 豆腐のみそ汁 お茶	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油 □こまつな □りょくとうもやし □にんじん △いりごま △砂糖 ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) 焼きヨーグルトケーキ 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○鶏卵 ○プレーンヨーグルト △砂糖 △サラダ油 ○牛乳
22 火	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ひじきの炒め煮 高野豆腐のすまし汁 お茶	△精白米 ○さけ ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 ○凍り豆腐 □えのきたけ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) カステラ 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △カステラ ○牛乳
23 水	食パン ポークシチュー キャベツのツナマヨサラダ バナナ 牛乳(昼食用)	△食パン ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 □キャベツ □にんじん ○ツナ水煮缶詰 □きゅうり △マヨドレ □バナナ ○牛乳	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) おかかおにぎり お茶	△塩せんべい ○牛乳 △精白米 ○かつお節 ○ｷﾞﾘ
24 木	わかめご飯 鶏肉のから揚げ スパゲッティーサラダ 麩のすまし汁 お茶	△精白米 わかめご飯の素 ○鶏もも △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 しょうが にんにく △スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ △麩 □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) マドレーヌ 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △薄力粉 ○鶏卵 △砂糖 △ソフトマーガリン ○ホイップクリーム ○牛乳
25 金	ビビンバ丼 ジャーマンポテト 切干大根のみそ汁 お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □しょうが △砂糖 □りょくとうもやし □にんじん □ほうれんそう △ごま油 △砂糖 △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △サラダ油 □切干しだいこん □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳
26 土	チャーハン 豆腐スープ フルーチェ(ピーチ) お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	塩せんべい お茶 スティックパン 甘辛せんべい お茶(午後)	△塩せんべい △スティックパン △アンパンマンのソフトせんべい

7月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
28 月	冷やし中華 シュウマイ オレンジ お茶	△中華めん ○ロースハム □きゅうり □りょくとうもやし □スイートコーン △砂糖 △ごま油 ○シュウマイ □オレンジ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			青菜おにぎり お茶(午後)	△精白米 □あおなふりかけ ○牒刈
29 火	ごはん ピザバーグ コロコロ野菜のサラダ 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 □トマトケチャップ ○プロセスチーズ □スイートコーン △さつまいも △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ ○油揚げ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
			サンドクラッカー 牛乳(おやつ)	△クラッカー □いちごジャム ○牛乳
30 水	夏野菜カレー 和風サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト お茶	○ぶたひき肉 □くりかぼちゃ □なす □青ピーマン □たまねぎ □にんじん △サラダ油 △カレールー □きゅうり □りょくとうもやし □にんじん △砂糖 □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい お茶	△塩せんべい
			セサミトースト 牛乳(おやつ)	△食パン △ごま △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳
31 木	ごはん 豚肉の生姜炒め ナムル風煮浸し 麩のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし ○油揚げ △砂糖 △ごま油 △麩 □かぼちゃ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
			スイスロール 牛乳(おやつ)	△スイスロール ○牛乳

☆リクエストメニューは24日(木)です。
☆献立は都合により変更することがあります。

7月のリクエストメニューを考えてくれたお友達
さくらぐみ さん