

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	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 中華風和え 高野豆腐のみそ汁 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 ○マロニー □りょくとうもやし □きゅうり □にんじん △ごま油 △砂糖 ○凍り豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス お茶 ココアトースト 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ △食パン △ソフトマーガリン □ピュアココア △砂糖 ○牛乳
2	木	冷やし中華 竹輪のチーズ焼き コロコロ野菜のサラダ 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 ○焼き竹輪 ○プロセスチーズ □あおさ △さつま芋 △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ ○脱脂粉乳	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) わかめおにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △精白米 △わかめごはん ○特ノ
3	金	ごはん ハンバーグ スパゲティソテー コーンスープ お茶	△精白米 ○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 △スパゲティ □たまねぎ □ほうれんそう □ぶなしめじ □にんにく △ソフトマーガリン □コーン缶詰クリーム □うらごしコーン □たまねぎ ○牛乳	塩せんべい お茶 フライドポテト 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ △フライドポテト・シュースト △サラダ油 ○牛乳
4	土	マーボー豆腐丼 中華スープ フルーチェ(ピーチ) 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 □にんじん □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶 クレープ せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △イチゴクレープ △ぱりんこ
6	月	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ビーフンの炒め物 わかめのすまし汁 お茶	△精白米 ○さけ ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ △ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン △ごま油 □乾わかめ □たまねぎ	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト △麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
7	火	<七夕集会メニュー> 七夕ちらし 鶏肉のから揚げ 天の川スープ すいか お茶	△精白米 □ちらし寿司の素 □にんじん ○かにかまぼこ □きぬさや □焼きのり ○鶏もも △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 △手延そうめん □にんじん □オクラ □すいか	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) 七夕ゼリー せんべい	△ほしたべよ ○牛乳 △グレープゼリーの素 ○プレーンヨーグルト ○牛乳 △砂糖 ○ゼラチン □みかん缶詰 △ぱりんこ
8	水	夏野菜カレー 和風サラダ ベーコンとコーンのスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □かぼちゃ □なす □青ピーマン □たまねぎ △サラダ油 △カレールウ □きゅうり □りょくとうもやし □にんじん △砂糖 △いりごま △サラダ油 ○ベーコン □こまつな □スイートコーン ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶 サンドクラッカー 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ △クラッカー □いちごジャム ○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	木	きつねうどん シュウマイ キャベツのツナマヨサラダ お茶	△ゆでうどん ○油揚げ □にんじん □根深ねぎ □干しいたけ △砂糖 ○シュウマイ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナフレーク △マヨドレ	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
				鮭おにぎり お茶	△精白米 ○鮭フレーク ○特ノ
10	金	青菜ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 ブロッコリーの香り和え 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 □あおなふりかけ ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 ○油揚げ □りよくとうもやし ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳
				クッキー 牛乳(おやつ)	△ソフトマーガリン △砂糖 △薄力粉 □ピュアココア ○牛乳
11	土	チャーハン 豆腐スープ みかんヨーグルト 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 ○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
				今川焼(こしあん) せんべい お茶(午後)	△今川焼 △ハッピーターン
13	月	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め スパゲティーサラダ 切干大根のすまし汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油 △スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □切干しだいこん □根深ねぎ	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
				揚げパン 牛乳(おやつ)	△ロールパン △グラニュー糖 △サラダ油 ○牛乳
14	火	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 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 △はるさめ □きゅうり □にんじん ○かにかまぼこ △砂糖 △ごま油 ○木綿豆腐 □ほうれんそう ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳
				セサミトースト 牛乳(おやつ)	△食パン △ソフトマーガリン △すりごま △砂糖 ○牛乳
15	水	ごはん ポークチャップ もやしのごまあえ さつまいものみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □生しいたけ △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○脱脂粉乳 □りよくとうもやし □にんじん □きゅうり △すりごま △砂糖 △さつまいも □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
				スイスロール 牛乳(おやつ)	△スイスロール ○牛乳
16	木	食パン コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳(昼食用)	△食パン △ポテトコロッケ △サラダ油 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 □たまねぎ □こまつな △砂糖 ○牛乳	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				チーズおかかおにぎり お茶	△精白米 ○かつお節 ○プロセスチーズ ○特ノ

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	金	ごはん 鶏の照り焼き じゃこサラダ かぼちゃのみそ汁 お茶	△精白米 ○若鶏もも △砂糖 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○しらす干し △ごま油 △砂糖 △サラダ油 △いりごま □かぼちゃ □たまねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) バターラスク 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △フランスパン △グラニュー糖 △ソフトマーガリン ○牛乳
18	土	キーマカレー 豆腐スープ フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 △カレールウ ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶 カステラ せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △カステラ △ぱりんこ
21	火	ごはん あじの生姜焼き ひじきの炒め煮 豚汁 お茶	△精白米 ○あじ □しょうが □乾ひじき ○大豆水煮 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 ○豚肉こま切れ □にんじん △じゃがいも □根深ねぎ △サラダ油 □しょうが ○淡色辛みそ	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 ○脱脂粉乳 ○牛乳
22	水	ごはん 厚揚げとなすのそぼろ煮 マカロニサラダ わかめのみそ汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○ぶたひき肉 △じゃがいも □なす □たまねぎ □にんじん △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 △マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □りょくとうもやし □乾わかめ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ホイップサンド 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム ○牛乳
23	木	<リクエストメニュー> 肉野菜塩ラーメン 揚げ餃子 オレンジ お茶	△中華めん ○豚肉こま切れ □キャベツ □にんじん □たまねぎ □りょくとうもやし □こまつな □しょうが △ごま油 ○ぎょうざ △サラダ油 □オレンジ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) フルーツボンテ(ゼリー入り) せんべい お茶	△ギンビスアスパラ ○牛乳 □みかん缶詰 □もも缶詰 □グレープゼリー △ピーチゼリー △ぱりんこ
24	金	ハヤシライス 切干大根サラダ 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 □切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 □たまねぎ □えのきたけ □スイートコーン △砂糖 ○ヨーグルト	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) じゃこトースト 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △食パン ○しらす干し △マヨドレ □あおさ ○牛乳
25	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	塩せんべい お茶 スティックパン せんべい お茶(午後)	△ほしたべよ △スティックパン △ハッピーターン

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

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
27	月	親子丼 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ さつまいものみそ汁 お茶	△精白米 ○鶏もも □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 □焼きのり □ブロッコリー □にんじん □きゅうり △すりごま △マヨドレ △さつまいも □たまねぎ ○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
28	火	ごはん 回鍋肉 マロニーサラダ わかめのすまし汁 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 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □乾わかめ □切干しだいこん	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト
29	水	豚丼 トマトサラダ 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 □トマト □たまねぎ □きゅうり ○プロセスチーズ △サラダ油 △砂糖 ○油揚げ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい お茶	△ほしたべよ
30	木	スパゲティミートソース コーンサラダ 野菜スープ 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 □キャベツ □スイートコーン □にんじん □きゅうり △砂糖 △ごま油 □たまねぎ □ほうれんそう △砂糖	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
31	金	なす入りマーボー豆腐丼 きゅうりとチーズの酢の物 中華スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □なす □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 ○プロセスチーズ □きゅうり □りよくとうもろやし △砂糖 □こまつな □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

○・赤 △・黄 □・緑 ★・除去対象食品

	I値 [※] - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 [※] mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	555	20.9	17	203	1.9	148	0.34	0.31	18	3	2.2
3才未満児	462	17	14.8	194	1.6	120	0.27	0.28	13	2	1.7

☆リクエストメニューは23日（木）です。
☆献立は都合により変更することがあります。