

# 7月給食予定献立表

アレルギー表示

■小麦 ●卵 ▲乳

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0.1才のみ		PMおやつ ★は手作りおやつ		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1	月	麦入りごはん チキンのマヨネーズ焼 ブロッコリーとキャベツのごま和え ピーマンソテー 味噌汁	鶏肉 平天 豆腐・赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 人参・ニラ ほうれん草・えのきたけ	米(国産)・押麦 油・小麦粉・マヨネーズ(卵不使用) 砂糖・白ごま ■ピーマン・油	塩 ■醤油・だし 鶏がらスープ だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳	
2	火	ごはん アジの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	あじ 鶏肉 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・しめじ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲チーズトースト★ ▲牛乳	■▲食パン・▲ミックスチーズ マヨネーズ(卵不使用) ▲牛乳	
3	水	麦入りごはん ●豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・太もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ■春巻 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖・ごま油 油	■醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	小松菜マフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳	
4	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 ●高野豆腐の卵とし ずまし汁	ホキ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・玉ねぎ・人参	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	塩・トマトケチャップ ■醤油・だし だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	お好み焼き焼き★ ▲牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・■小麦粉 でん粉・油・■とんかつソース ▲牛乳	
5	金	七夕ちらし ▲コロッケ キャベツのおかか和え 天の川にゅうめん	まぐろフレーク かつお節	人参・きゅうり・コーン・のり キャベツ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・オクラ	米(国産)・砂糖 ■▲コロッケ・油 砂糖 ■そうめん	■酢・塩 ■醤油 だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳	
6	土	肉豆腐丼 もやしの和え物 味噌汁	豚肉・焼豆腐 ■ちくわ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ 太もやし・小松菜・人参 人参	砂糖・米(国産) 砂糖 さつま芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 だし			ベビービスケット ▲牛乳	たべっ子ベビービスケット ▲牛乳	
8	月	麦入りごはん 鶏肉のねぎ焼 切干大根のハリハリ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏肉 まぐろフレーク 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・小松菜・人参 玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 ごま油・砂糖・白ごま 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・■酢 ■醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなごまカロニ★ ▲牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
9	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め じゃが芋の旨煮 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・■鶏レバー煮込み 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう キャベツ・さやいんげん オレンジ	米(国産) つきごんにゃく・油・砂糖 じゃが芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	黒糖蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 ▲牛乳	
10	水	麦入りごはん ●▲中華オムレツ 五色納豆 中華スープ	●卵・●▲ベーコン ▲チーズ・納豆 豆腐	人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油・でん粉	鶏がらスープ・■醤油・塩 ■醤油 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	フルーツあんみつ★ ▲牛乳	寒天・砂糖・みかん(缶詰) 黄桃(缶詰)・和あん ▲牛乳	
11	木	ごはん サバの塩焼 胡瓜ともやしのごま和え さつま芋と大豆の煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	きゅうり・太もやし・人参 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) 油 白ごま・砂糖 さつま芋・砂糖	塩 だし・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	りんごかん★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳	
12	金	▲夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	鶏肉・■鶏レバー煮込み	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン 黄桃(缶詰)	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	■▲カレールー	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲せんべい(雪の音) ▲牛乳	■▲せんべい(雪の音) ▲牛乳	
13	土	冷やしうどん シューマイ 白菜の和え物	鶏ささみ ■しゅうまい	太もやし・きゅうり 白菜・チンゲン菜・人参	■うどん 砂糖	■つゆ だし・■醤油			ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	
16	火	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ スープ	鶏肉 まぐろフレーク	しょうが ブロッコリー・コーン 大根・小松菜・人参	米(国産)・押麦 小麦粉・でん粉・油 ■スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)	■醤油・料理酒 コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	焼おにぎり★ お茶	米(国産)・油 ■醤油・本みりん 麦茶	
17	水	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 チンゲン菜とちくわの和え物 切干大根の煮物 ずまし汁	ホキ・白みそ ■ちくわ 油揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま・油 砂糖 油・砂糖 ■おつけ麺	本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲きなこトースト★ ▲牛乳	■▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	
18	木	▲ロールパン マーマレードチキン ツナサラダ スープ	鶏肉 まぐろフレーク	きゅうり・人参・大根・レモン果汁 チンゲン菜・コーン	■▲ロールパン ■小麦粉・油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	塩・■醤油・本みりん ■酢・塩・■醤油 コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	水ようかん★ ▲牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳	
19	金	ごはん サバの竜田揚げ ひじきとごぼうの煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	しょうが ごぼう・人参・ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産) でん粉・油 つきごんにゃく・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	たべるいりこ★ 0.1さいはせんべいのみ ソフトせんべい ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■ソフトせんべい ▲牛乳	
20	土	焼きそば ちくわとほうれん草の中華和え 味噌汁	豚肉・かつお節 ■ちくわ 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・太もやし ほうれん草・白菜 玉ねぎ・しめじ	■焼きそば用糖・油 砂糖・ごま油 じゃが芋	■とんかつソース ■醤油・鶏がらスープ だし			クラッカー(ルヴァン) ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳	
22	月	豚丼 小松菜の磯和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参・のり かぼちゃ・玉ねぎ オレンジ	砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲バインサワーかん★ ▲牛乳	バイン(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	
23	火	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 マロニーサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	赤魚・かつお節 赤みそ	人参・きゅうり 人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズ(卵不使用) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ヨーグルトマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳	
24	水	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め さつま芋と大豆のごま煮 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	鶏肉・■鶏レバー煮込み 大豆 豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ・しめじ 人参・えのきたけ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋・白ごま	料理酒・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ ■醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ごまごま蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 白ごま・黒ごま ▲牛乳	
25	木	お弁当の日					野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい(星たべよ) ▲牛乳	■星型せんべい ▲牛乳	
26	金	麦入りごはん 赤魚のつけ焼 春雨の酢の物 味噌汁	赤魚 まぐろフレーク 生揚げ・赤みそ	きゅうり・人参 大根・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖	■醤油・本みりん だし・■酢・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲黒糖お麩ラスク★ ▲牛乳	■おつけ麺・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳	
27	土	5才おとまり保育 夕食 ◎チキンカレー ◎キャベツのサラダ ◎フルーツ(スイカ)					コンソメ・トマトケチャップ コンソメ			ミニアスハラガス ▲牛乳	■アスハラガスビスケット ▲牛乳
29	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜とチンゲン菜のゆかり和え 大豆といりこのごまがらめ 味噌汁	鶏肉 大豆・いりこ 赤みそ	白菜・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油 でん粉・油・白ごま・砂糖 ■おつけ麺	塩こうじ ゆかり ■醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッカージャムサンド★ ▲牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳	
30	火	ごはん ▲赤魚の△ニエル ポテトサラダ スープ フルーツ(パイナップル)	赤魚	ミックスベジタブル チンゲン菜・玉ねぎ・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・▲バター・油 じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	大学芋★ ▲牛乳	さつま芋・油 砂糖・■醤油 ▲牛乳	
31	水	夏野菜麻婆丼 ひじきとさつま芋のサラダ 中華スープ デザート(ももゼリー)	豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・黄パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく ひじき・きゅうり・コーン チンゲン菜・太もやし・人参	油・砂糖・でん粉・米(国産) さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)	■醤油・料理酒・鶏がらスープ ■醤油 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	お誕生会ケーキ(ココア)★ ▲牛乳	■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。