

7月献立表

アレルギー表示 ●卵 ◆落花生 ♡くるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカダミアナッツ

日曜日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			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	献立	献立	材料
1	火	まーまれーどちきん きゃべつとほうれんそうのあおあえ ごはん すーぶ ふりかけ	鶏肉	キャベツ・人参・ほうれん草・あおさのり かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん	小麦粉・油・マーマレード 調合ごま油 米(国産)	せんべい (ぼたぼた焼き)	●どーなつ (豆乳)	●焼ドーナツ(豆乳味)
2	水	はおゆーどうふ(おいすたーそーすにこみ) しらすとかりふらわーのさらだ さつまいもごはん ぎゅうにゅう	豆腐・豚肉 しらす 牛乳	白菜・人参・まいだけ・ほうれん草 カリフラワー・きゅうり・コーン・わかめ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・さつま芋	ここなっつさふれ	りんごむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 りんご(缶詰)
3	木	あじふらい こまつなのそぼろいため ごはん みそしる	あじ 豚ひき肉 みそ	小松菜・コーン・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	しろいふうせん (みるくくりーむ)	あいすくりーむ (パニラ)	アイスクリーム(パニラ)
4	金	にくみそどん はくさいとこまつなのごまあえ ふるーつ (ばなな)	鶏肉・みそ	人参・キャベツ・しょうが 白菜・さやいんげん・人参 バナナ	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 白ごま	よーぐると	にんじんと しらすのおやし	人参・砂糖・醤油・小麦粉 豆腐・しらす・油
7	月	とりのからあげ きゅうりとはくさいのごますあえ ごはん たなばたそうめん	鶏肉の唐揚げ ●錦糸卵・鶏肉	きゅうり・白菜・人参・もやし オクラ・人参	砂糖・白ごま 米(国産) そうめん	きなこせんべい	びーちぜりー	ビーチゼリー
8	火	ほうれんそうのおむれつ きゃべつとかりふらわーのすのもの ごはん みそしる	●卵・牛乳・豚ひき肉 油揚げ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・カリフラワー・人参・わかめ 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	油 砂糖・白ごま 米(国産)	せんべい (星型せんべい)	ほうれんそうと こーんちーす けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ほうれん草 コーン・油・チーズ
9	水	なつやさいかれーらいす ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう ふるーつ オレンジ	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参・トマト・オクラ ブロッコリー・人参・キャベツ オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	くらっかー	●そふとぼうろ	●丸ボーロ
10	木	さーもんののりまよどれやし あぶらあげとこまつなのにひたし ごはん すーぶ	ピンクサーモン 油揚げ	あおさのり 小松菜・人参 白菜・人参・生しいたけ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	はーべすと	ふるーつ (ばなな) びすこ	バナナ ビスコ
11	金	みーとすばげてい いろどりさらだ ふるーつよーぐると	豚ひき肉・鶏レバー煮込み ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 黄桃(缶詰)	スパゲティ・油 砂糖・油 砂糖	●まがりせんべい	さつまいもむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 さつま芋
14	月	さんどいっち ちきんなげつと ぼてとぶらい みねすとろーねすーぶ	●卵・ツナフレーク FMチキンナゲット 鶏肉・大豆	きゅうり 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマトベース	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 油	しろいふうせん (みるくくりーむ)	ぶりん	プリン
15	火	しろみぎかのこうそうちーすばんこやし さつまあげとほうれんそうのそてー ごはん しるびーふん	ホキ・粉チーズ さつま揚げ 鶏肉	パセリ ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ	小麦粉・パン粉・油 油 米(国産) ビーフン	さらだせんべい	●ばーむくーへん	●バームクーヘン
16	水	はんばーぐなつやさいそーす しらすとぶろっこりーのさらだ ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ しらす 牛乳	なす・トマト ブロッコリー・キャベツ	油 油・砂糖 米(国産)	●たまごボーロ	たこやしふうじゃがいも	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり
17	木	こうやどうふのそぼろどん ほうれんそうとえのきのごまあえ ふるーつ (すいか)	凍り豆腐・豚ひき肉・●卵	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース ほうれん草・人参・えのきたけ すいか	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま	よーぐると	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・砂糖 牛乳・豆腐・いちごジャム
18	金	おべんとうび				くらっかー	●ろーるけーき (パニラ)	●スイスロール(パニラ)
21	月	とうふはんばーぐ ぼてとさらだ ごはん ぐだくさんすーぶ	豆腐野菜ハンバーグ	玉ねぎ・コーン 大根・小松菜・人参・コーン・わかめ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	しろいふうせん (みるくくりーむ)	●くりーむばん	●クリームパン
22	火	さーもんのちゃんちゃん焼 ごはん かりふらわーのさらだ ふるーつ (みかんかん)	ピンクサーモン・みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)	砂糖 米(国産) 砂糖・油	●まがりせんべい	つなとちーすの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ツナフレーク チーズ・油
23	水	ぶたにくとやさいのけちゃっふいため だいがくいも ごはん ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・なす・えのきたけ	油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	くらっかー	ふるーつ (すいか) びすこ	すいか ビスコ
24	木	あつあげちゃんぶるー ひじきまめ (かいそうめにゅー) ごはん ふりかけ ばなな	生揚げ・豚肉・●卵・かつお節 大豆	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ニラ・生しいたけ ひじき・人参・さやいんげん バナナ	油・調合ごま油 砂糖 米(国産)	せんべい (ぼたぼた焼き)	いちごぜりー	いちごゼリー
25	金	ひやしうどん とりにくのかれーふうみやき ほうれんそうともやしのいそあえ	ツナフレーク 鶏肉	トマト・オクラ・コーン・わかめ ほうれん草・緑豆もやし・コーン・のり	うどん 小麦粉・油	ここなっつさふれ	かぼちゃほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・かぼちゃ
28	月	まーぼーなすどん きりぼしだいこんのなむる ヨーグルト	豚ひき肉・豆腐・みそ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ピーマン・なす 切干大根・チンゲン菜・人参・にんにく	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 砂糖	はーべすと	とうにゅううえはーす	豆乳ウエハース
29	火	ぶるこぎ ころころさらだ ごはん たまごすーぶ	豚肉 大豆・チーズ ●卵	緑豆もやし・人参・しめじ・黄パプリカ・ニラ・おろしりんご・しょうが・にんにく きゅうり・赤パプリカ 玉ねぎ・ニラ	砂糖・調合ごま油・白ごま マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	せんべい (星型せんべい)	フルーチェ (ぶどう)	フルーチェ(ぶどう) 牛乳
30	水	さばのやきなんばん ぶろっこりーともやしのつなあえ ごはん ぎゅうにゅう	さば ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参 緑豆もやし・ブロッコリー	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	くらっかー	ばななほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・バナナ
31	木	とまとすぶだ しらすとおくらのさらだ とうもろこしごはん	豚肉 しらす	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・トマトベース オクラ・キャベツ・コーン コーン	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	●たまごボーロ	みかんゼリー	みかんゼリー

★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。