2023年7月 献立だより

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 （土）	親子丼	米・砂糖	鶏肉・卵	玉ネギ・人参・青ネギ	塩・酒・醤油・みりん	リンゴジュース サラダせんべい
3 （月）	コーンごはん カレー肉じゃが ほうれん草ごまあえ	米・じゃが芋・こんにゃく ごま・砂糖	豚肉・かまぼこ・牛乳	玉ネギ・人参・グリンピース ほうれん草	塩・酒・醤油・みりん	牛乳 ビスケット
4 （火）	枝豆ごはん 冷やし中華 たなばたゼリー	米・中華めん・ごま油 さつま芋	枝豆・鶏ささみ・ハム	トマト・きゅうり・コーン わかめ	塩・酒・醤油・酢・鶏ガラ	ヤクルト ふかし芋
5 （水）	ごはん すき焼き風煮 ちくわ磯辺焼き	米・油・砂糖・こんにゃく ふ	豚肉・豆腐・かまぼこ・牛乳 ちくわ	白菜・玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸・青のり・バナナ	塩・酒・醤油・みりん	バナナ
6 （木）	ごはん　豆腐の味噌汁 鶏肉しょうが焼き キャベツ	米・油・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	しょうが・キャベツ・長ネギ 青ネギ・えのき・人参・玉ﾈｷﾞ	塩・酒・醤油・みりん	牛乳 お米スナック
7 （金）	五目寿司 すまし汁 みかん	米・砂糖	高野豆腐・かまぼこ・豆腐 うすあげ	人参･たけのこ･ごぼう･青ネギ 玉ﾈｷﾞ･ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ･椎茸･青のり	塩・酒・醤油・みりん・酢	たなばたゼリー
8 （土）	ミートスパゲティー	スパゲティー・油	合びきミンチ	玉ネギ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト・グリーンピース	塩・ケチャップ	リンゴジュース ぱりんこ
１０ （月）	ごはん 高野豆腐とえび卵とじ 玉ネギとウインナー炒め	米・油・砂糖	高野豆腐・えび・卵・牛乳 ウインナー	玉ネギ・人参・椎茸・コーン グリーンピース	塩・酒・醤油・酒・鶏ガラ	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ
１１ （火）	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼　わかめｽｰﾌﾟ きゅうりの酢の物	米・砂糖・ごま・ごま油・油	牛肉・わかめ	玉ネギ・人参・ほうれん草 もやし・きゅうり	焼肉のたれ・鶏ガラ・醤油 酢・塩	いちごジョア ポップコーン
１２ （水）	ごはん 筑前煮 たまご焼き	米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく	豚肉・たまご・ちくわ	れんこん・たけのこ・人参 椎茸・ごぼう・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	塩・酒・醤油・みりん	パインぜりー
１３ （木）	ごはん　冬瓜汁 コロッケ ブロッコリー	米・じゃが芋・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉 味噌	合びきミンチ・豚肉・鰹節 かまぼこ・牛乳	ブロッコリー・冬瓜・玉ネギ 人参・青ネギ	塩・酒・醤油	牛乳 コーンフレーク
１４ （金）	ごはん おでん きゅうりのごま和え	米・じゃが芋・ごま	ちくわ・平天・ウインナー 厚揚げ	人参・大根・きゅうり	塩・酒・醤油・みりん	スポロン フライドポテト
１５ （土）	豚しょうが焼き丼	米	豚肉	玉ネギ・人参・パプリカ 生姜・ピーマン	塩・酒・醤油・みりん	りんごジュース ハッピーターン
１８ （火）	ピラフ じゃが芋とキャベツスープ バナナ	米・じゃが芋	豚ミンチ・ウインナー 牛乳	人参・玉ネギ・ｺｰﾝ・青ネギ キャベツ・パセリ・バナナ	塩・醤油・鶏ガラ	牛乳 ベジたべる
１９ （水）	ごはん 春雨の中華煮 シューマイ	米・春雨・シューマイ皮 片栗粉・ごま油・パン	豚肉・豚ミンチ・なると	人参・玉ネギ・キャベツ チンゲン菜・椎茸・白菜	塩・醤油・鶏ガラ	ヤクルト ジャムサンド
２０ （木）	ロールパン 肉団子クリームシチュー レタスとわかめサラダ	麦ロールパン・オリーブ油 ごま油・じゃが芋	豚ミンチ・かにかま・わかめ ヨーグルト	人参・玉ネギ・しめじ・ｺｰﾝ ブロッコリー・レタス	塩・ぽん酢・シチュールウ	ﾌｧｲﾊﾞｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
２１ （金）	ごはん　豆腐の味噌汁 鶏肉のカレー焼き キャベツ	米・味噌・油	鶏肉・かまぼこ・豆腐 牛乳	玉ネギ・ピーマン・人参 ｷｬﾍﾞﾂ・椎茸・青ﾈｷﾞ・えのき	塩・めんつゆ・カレー粉	牛乳 ビスコ
２２ （土）	中華丼	米	豚肉	白菜・玉ネギ・人参・もやし たけのこ・チンゲン菜	塩・鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
２４ （月）	ごはん 冬瓜そぼろ煮 桜かまぼこ	米・砂糖・片栗粉	豚ミンチ・桜かまぼこ 牛乳	冬瓜・玉ネギ・人参・里芋 グリーンピース・椎茸	塩・醤油・みりん・酒	牛乳 豆乳クッキー
２５ （火）	ごはん さわら塩焼き 豆腐とひじき炒り煮	米・砂糖・こんにゃく	さわら・枝豆・豆腐・ちくわ うすあげ・鶏肉	ひじき・人参・椎茸 れんこん	塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト チキンナゲット
２６ （水）	ごはん　味噌汁 さつまいも天ぷら 千切大根煮付	米・さつまいも・天ぷら粉 油・味噌・砂糖	高野豆腐・ちくわ・うすあげ 鶏ミンチ	千切大根・人参・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 白菜・玉ネギ	塩・醤油・みりん・酒	ももゼリー
２７ （木）	わかめごはん 味噌ラーメン オレンジ	米・中華そば・味噌	豚肉・なると・牛乳・わかめ	オレンジ・もやし・人参 玉ネギ	塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 ぱりんこ
２８ （金）	ごはん　大根の味噌汁 トンカツ キャベツ胡麻和え	米・パン粉・小麦粉・油 ごま・味噌	豚肉・かまぼこ・豆腐 ヨーグルト	キャベツ・人参・大根 青ネギ・バナナ	塩・醤油	ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ
２９ （土）	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・うすあげ・たまご	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ｾｻﾐｽﾃｨｯｸ
３１ （月）	夏野菜カレーライス 豚肉とレタスサラダ コアコア	米・ヨーグルト	牛肉・豚肉・牛乳	南瓜・人参・玉ネギ・なすび おくら･ﾚﾀｽ･きゅうり・コーン	ドレッシング・塩 カレールウ	牛乳 かりんとう

マークが付いている日はインスタに投稿しています！