



2024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 (月)	ごはん すき焼き風煮 たまご焼き	米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ 卵・牛乳	人参・玉ネギ・白菜 椎茸・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 コーンフレーク
2 (火)	ごはん 大根の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米・じゃが芋・こんにゃく ごま	鮭・豆腐・味噌・ヤクルト	人参・玉ネギ・キャベツ・大根・青ネギ きゅうり・しめじ	食塩・酒・醤油	ヤクルト かっぱえびせん
3 (水)	わかめごはん 冷やし中華 七夕ゼリー	米・中華めん・ロールパン	ロースハム・カニカマ 牛乳	わかめ・きゅうり・コーン いちごジャム	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 いちごパン
4 (木)	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ	米・じゃが芋・砂糖 マヨドレ	豚肉・かまぼこ・味噌 ちくわ	人参・玉ネギ・ピーマン・椎茸・青ネギ ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	りんごゼリー
5 (金)	十六穀米ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのカニカマ和え	米・十六穀米・砂糖 マヨドレ	豚肉・かまぼこ・味噌 豆腐・カニカマ	人参・玉ネギ・青ネギ ブロッコリー・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース 豆乳クッキー
6 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉	キャベツ・玉ネギ・人参・もやし・椎茸 青ネギ・りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
8 (月)	ピラフ きゅうりのナムル 春雨スープ	米・春雨・ゴマ油 ごま	豚肉・豚ミンチ・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・グリーンピース 椎茸・もやし・チンゲン菜・きゅうり	食塩・醤油・鶏ガラ	牛乳 ベジタべる
9 (火)	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・マヨドレ	豚肉・ウインナー・ジョア	玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン・きゅうり	食塩・シチュールウ	ジョア チキンナゲット
10 (水)	ごはん えのきの味噌汁 白身魚フライ キャベツのゆかり和え	米・油・パン粉	白身魚・ちくわ・豆腐 味噌・ヨーグルト	キャベツ・玉ネギ・青ネギ えのき	食塩	ぶどう ヨーグルト
11 (木)	ごはん ポークビーンズ レタスとわかめのサラダ	米・じゃが芋・砂糖 蒸しパンミックス粉	豚肉・大豆・しらす・牛乳	トマト缶・玉ネギ・人参・グリーンピース トマトケチャップ・レタス・わかめ きゅうり	食塩	牛乳 蒸しパン
12 (金)	ごはん おでん きゅうりとたくあんのおかか和え	米・こんにゃく・砂糖	厚揚げ・ウインナー・ちくわ ミルージュ	人参・大根・たくあん きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	ミルージュ おにぎりせんべい
13 (土)	ハヤシライス	米	牛肉	玉ネギ・人参・グリーンピース マッシュルーム缶・福神漬 りんごジュース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース 星たべよ
16 (火)	山吹ごはん けんちん汁 きゅうりのゴマ和え	米・ごま・こんにゃく 里芋・さつま芋	卵・しらす・豚肉・味噌 厚揚げ・ヤクルト	野菜・人参・きゅうり・玉ネギ 大根・ごぼう・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト ふかし芋
17 (水)	ごはん 長ネギの味噌汁 大根そぼろ煮 ちくわの磯辺焼き	米・里芋・こんにゃく 砂糖・ゴマ油	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ	大根・人参・グリーンピース 青のり・長ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ももゼリー
18 (木)	ごはん ピーマンの春雨炒め オニオンスープ	米・春雨・ゴマ油	豚ミンチ・牛乳	レタス・きゅうり・玉ネギ 人参・ピーマン	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ハッピーターン
19 (金)	鮭寿司 たまご焼き すまし汁	米・砂糖	鮭・卵・豆腐・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・えのき・きゅうり たくあん・青ネギ・オレンジジュース	食塩・酒・みりん・醤油 酢	オレンジジュース ビスコ
20 (土)	冷やしうどん	うどん	鶏ささみ・カニカマ	きゅうり・わかめ・コーン缶 りんごジュース	めんつゆ	りんごジュース ソフトサラダ
22 (月)	ごはん 大根味噌汁 肉じゃが きゅうりのちくわ和え	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・マヨドレ	豚肉・かまぼこ・ちくわ 味噌・牛乳	玉ネギ・人参・大根・青ネギ きゅうり・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 マリー
23 (火)	夏野菜カレー フルーツサラダ 福神漬	米	豚肉・ヤクルト	玉ネギ・人参・かぼちゃ・なす・福神漬 パイナップル・桃・みかん	食塩・カレールウ	ヤクルト お米スナック
24 (水)	ごはん 鶏の蒸し焼き さつま芋味噌汁	米・砂糖・ゴマ油・ごま さつま芋	鶏肉・うすあげ・かまぼこ 豚肉・味噌	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	パインゼリー
25 (木)	ごはん 豚肉となすびの煮物 ポテトサラダ	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・じゃが芋・マヨドレ	豚肉・ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・なす・ごぼう グリーンピース・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ミレービスケット
26 (金)	ごはん 赤魚のあんかけ きゅうりとカニカマの酢の物	米・砂糖・片栗粉	赤魚・味噌・カニカマ	玉ネギ・しめじ・青ネギ・人参・きゅうり わかめ・コーン缶・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油 酢	野菜ジュース えびちび
27 (土)	親子丼	米・砂糖	鶏・卵	玉ネギ・人参・青ネギ りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
29 (月)	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のスープ	米・砂糖・ゴマ油	豚ミンチ・豚肉・豆腐 なると・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ 青ネギ・チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 セサミスティック
30 (火)	ごはん かき玉汁 コロケ 温野菜	米・じゃが芋・油・パン粉 さつま芋	合ミンチ・卵・ヤクルト	玉ネギ・えのき・青ネギ 人参・ブロッコリー	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト 大学芋
31 (水)	ビビンバ丼 エビとブロッコリーのサラダ わかめスープ	米・ゴマ油・ごま・マヨドレ	牛肉・エビ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・もやし・青ネギ・わかめ ほうれん草・ブロッコリー・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	コアコア ヨーグルト



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています