



2025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 (火)	ごはん 肉団子の酢豚風 豆腐の中華スープ	米・じゃが芋・片栗粉 ゴマ油	豚肉・豆腐・なると ヤクルト	人参・玉ネギ・ピーマン・パプリカ たけのこ・しめじ・チンゲン菜・白菜	食塩・醤油・酒・みりん 酢・鶏ガラ	ヤクルト セサミスティック
2 (水)	ごはん 肉じゃが 人参と枝豆の白和え	米・じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 油・白ゴマ・ゴマ油	豚肉・かまぼこ・牛乳 チキンナゲット・木綿豆腐	玉ネギ・人参・枝豆 グリーンピース	食塩・醤油・酒・みりん つゆ	牛乳 チキンナゲット
3 (木)	昆布ごはん 冷やし中華 七夕ゼリー	米・ゴマ・中華めん	カニカマ・ハム・牛乳	塩昆布・きゅうり・コーン缶 わかめ	食塩・醤油・酒・みりん 酢	牛乳 ミレービスケット
4 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根味噌汁	米・砂糖	鮭・味噌・かまぼこ	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ・大根 キャベツ・パイン缶・みかん缶・桃缶 かんてん	食塩・醤油・酒・みりん	フルーツ かんてん
5 (土)	豆腐のそぼろ丼	米・ゴマ油・砂糖	木綿豆腐・豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ・生姜 りんごジュース	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ぱりんこ
7 (月)	ゆかりごはん すき焼き風煮 ちくわ磯辺焼き	米・糸こんにゃく・砂糖・ふ・ゴマ油 油・蒸しパンミックス	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ちくわ・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・青のり	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 蒸しパン
8 (火)	エビピラフ 春雨スープ バナナ	米・春雨	豚肉・エビ・なると・ジョア	玉ネギ・人参・グリーンピース・椎茸 コーン缶・チンゲン菜・白菜・バナナ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	ジョア 豆乳クッキー
9 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ツナポテサラダ	米・砂糖・じゃが芋 ロールパン	高野豆腐・卵・かまぼこ ツナ缶・牛乳	人参・玉ネギ・グリーンピース・椎茸 きゅうり・コーン缶・いちごジャム	食塩・醤油・酒・みりん マヨドレ	牛乳 いちごパン
1 0 (木)	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のバジルソテー ブロッコリー	米・オリーブ油	鶏肉・うすあげ・味噌 牛乳	ブロッコリー・人参・青ネギ キャベツ・バジル・パセリ	食塩・酒	牛乳 かっぱえびせん
1 1 (金)	ごはん おでん きゅうりゴマ和え	米・砂糖・こんにゃく ゴマ	厚揚げ・ウインナー・ちくわ	人参・大根・きゅうり	食塩・醤油・酒・みりん	アシドミルク ビスコ
1 2 (土)	冷やしうどん	うどん	鶏ささみ・カニカマ	きゅうり・コーン缶・わかめ りんごジュース	めんつゆ	りんごジュース ソフトサラダ
1 4 (月)	十六穀米ごはん 筑前煮 白菜の味噌汁	米・十六穀米ごはんの素・こんにゃく 砂糖・じゃが芋・油	豚肉・ちくわ・うすあげ 味噌・牛乳・ウインナー	人参・竹の子・ごぼう・干し椎茸 グリーンピース・れんこん・白菜 しめじ・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ウインナーソテー
1 5 (火)	ごはん さわらの醤油漬け 豆苗と卵のスープ	米・砂糖・マカロニ	さわら・卵・ジョア・きな粉	玉ネギ・豆苗	食塩・醤油・酒・鶏ガラ	ジョア マカロニきな粉
1 6 (水)	かにかまとツナのちらし寿司 たまご焼き すまし汁	米・砂糖・ふ コーンフレーク	カニカマ・ツナ缶・卵 豆腐・かまぼこ・うすあげ	きゅうり・コーン缶・玉ネギ えのき・人参・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん 酢	牛乳 コーンフレーク
1 7 (木)	わかめごはん ちゃんぽんめん 揚げシュウマイ	米・中華めん・油 シュウマイの皮	豚肉・なると・牛乳 豚ミンチ	わかめ・人参・玉ネギ・椎茸 もやし・キャベツ・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 源氏パイ
1 8 (金)	ごはん えのきの味噌汁 コロッケ キャベツのゆかり和え	米・じゃが芋・油・パン粉	合びきミンチ・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	コアコア ヨーグルト
1 9 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	人参・玉ネギ・グリーンピース マッシュルーム・りんごジュース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ハッピーターン
2 2 (火)	ごはん 八宝菜 ミートボール	米・片栗粉・じゃが芋 油	豚肉・エビ・イカ・なると ヤクルト・ミートボール	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・たけのこ チンゲン菜・もやし・青のり	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	ヤクルト のり塩ポテト
2 3 (水)	ロールパン ナポリタンスパゲティー オニオンスープ	ロールパン・スパゲティー 油	ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン ホールトマト・ケチャップ	食塩・鶏ガラ	牛乳 お米スナック
2 4 (木)	野沢菜ちりめんごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 ほうれん草おひたし	米・ゴマ・じゃが芋・砂糖 こんにゃく	豚ミンチ・ちりめんじゃこ・かまぼこ 厚揚げ・かつお節・牛乳	野沢菜漬け・玉ネギ・人参 グリーンピース・ほうれん草	食塩・醤油・酒・みりん	フルーチェ
2 5 (金)	春巻き丼 フレンチサラダ 玉ネギの味噌汁	米・春雨・春巻きの皮 ゴマ油・油	豚ミンチ・ツナ缶・うすあげ 味噌	玉ネギ・人参・椎茸・竹の子・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン缶・長ねぎ 青ネギ・オレンジ	食塩・醤油・酒・みりん フレンチドレッシング	オレンジ
2 6 (土)	焼きそば わかめスープ	中華めん・油	豚肉・イカ・エビ	玉ネギ・キャベツ・人参・もやし 青のり・青ネギ・わかめ・りんごジュース	食塩・焼きそばソース	りんごジュース 星たべよ
2 8 (月)	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ	米・砂糖・片栗粉・春雨	豚ミンチ・木綿豆腐・なると 豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ 青ネギ・チンゲン菜・白菜	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 かぼちゃポーロ
2 9 (火)	ごはん 白菜の味噌汁 白身魚フライ オーロラバスタサラダ	米・油・スパゲティー さつま芋・パン粉	白身魚・ヤクルト・味噌 うすあげ	きゅうり・コーン缶・白菜 ケチャップ・しめじ・青ネギ	食塩・マヨドレ	ヤクルト ふかし芋
3 0 (水)	夏野菜カレー 福神漬 みかんゼリー	米・じゃが芋・みかんゼリー	牛肉・牛乳	玉ネギ・人参・かぼちゃ なす・福神漬	食塩・カレールウ	牛乳 ベジたべる
3 1 (木)	ごはん チンジャオロース じゃが芋味噌汁	米・油・じゃが芋	豚肉・かまぼこ・味噌 牛乳・さかなっこ	ピーマン・玉ネギ・人参・パプリカ 椎茸・竹の子・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 さかなっこ



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