

7月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	土	ドライカレー	ぶた肉	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖
		野菜スープ			玉ネギ 人参 キャベツ	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
3	月	おせんべい		おせんべい		
		お茶				
		ごはん		米		
3	月	みそ汁			玉ネギ なす	だし汁 みそ
		和風ミートローフ	ぶた肉 とり肉 豆乳	パン粉 片栗粉	玉ネギ 人参	塩 こしょう 醤油 砂糖 みりん 酒
		ひじきサラダ	ひじき ツナ缶		きゅうり 人参 もやし	酢 砂糖 塩 醤油 ごま油
4	火	きな粉豆乳蒸しパン	きな粉 豆乳	小麦粉 油		ベーキングパウダー 砂糖
		牛乳	牛乳			
		焼きそば	ぶた肉	中華麺 油	玉ネギ 人参 もやし キャベツ	中濃ソース 鶏ガラ トマトケチャップ 砂糖
4	火	タンドリー風チキン	とり肉		しょうが にんにく レモン	マヨドレ カレー粉 塩 トマトケチャップ
		スティックサラダ塩昆布	塩昆布		きゅうり 人参 大根	塩
		ココアクリームバナナ	豆乳	コーンスターチ	バナナ	ココア 砂糖
5 ・ 19	水	牛乳	牛乳			
		大豆とひじきのチャーハン	大豆 ぶた肉 ひじき	米	人参 玉ネギ	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう ごま油
		中華スープ (タマネギ・アサギ)			玉ネギ あさつき	鶏ガラ 醤油 塩
6 ・ 20	木	中華サラダ	ツナ缶		きゅうり 人参 もやし	砂糖 醤油 酢 ごま油
		ボンテケージョ	粉チーズ 牛乳 卵	小麦粉 白玉粉 油		
		牛乳	牛乳			
6 ・ 20	木	五目ごはん	油揚げ	米 こんにゃく 油	人参 ごぼう ししいたけ	砂糖 醤油 塩
		切干し大根のごまみそスープ	油揚げ		切干し大根 人参 玉ネギ	ごま ごま油 だし汁 みそ
		アジの香味焼き	アジ	片栗粉	にんにく	醤油
7 ・ 21	金	桜和え	桜えび ちくわ		小松菜 人参 白菜	砂糖 醤油
		マーフルケーキ	卵 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター		ココア ベーキングパウダー 砂糖 バニラエッセンス
		牛乳	牛乳			
7 ・ 21	金	ごはん		米		
		フロッコリーのスープ			ブロッコリー 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
		カレーコロッケ風	ぶた肉 おから	じゃが芋 小麦粉 油	人参 玉ネギ 長ネギ	カレー粉 塩 こしょう ウスターソース
8 ・ 22	土	みかんサラダ		油	みかん缶 きゅうり キャベツ 人参	砂糖 酢 塩
		キラキラゼリー			もも缶 バイン缶 オレンジジュース ぶどうジュース	サイダー 砂糖 寒天
		おせんべい		おせんべい		
8 ・ 22	土	お茶				
		ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルウ 砂糖 トマトピューレ
		野菜スープ			玉ネギ 人参 キャベツ	コンソメ
10 ・ 24	月	ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			コンソメ 塩
		おせんべい		おせんべい		砂糖
		お茶				
10 ・ 24	月	ごはん		米		
		すまし汁			長ネギ えのき	だし汁 塩 醤油
		とりのごまみそ焼き	とり肉			砂糖 醤油 みそ 酒 ごま
11 ・ 25	火	ひじき煮	ひじき 油揚げ	しらたき	人参 さやいんげん	砂糖 醤油 みりん
		オレンジショートブレッド		小麦粉 バター	マーマレード	砂糖 塩
		牛乳	牛乳			
11 ・ 25	火	ごはん		米		
		ワカメスープ	わかめ		長ネギ もやし	醤油 鶏ガラ 塩
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉	油 片栗粉	人参 長ネギ にら しょうが にんにく	みそ 砂糖 鶏ガラ ごま油 醤油
12 ・ 26	水	切り干し中華サラダ			切干大根 人参 きゅうり キャベツ	酢 醤油 ごま油 砂糖
		かぼちゃマフィン	豆乳	ホットケーキミックス 油	かぼちゃ	砂糖
		牛乳	牛乳			
12 ・ 26	水	カレーピラフ	ぶた肉	米 油	人参 玉ネギ	塩 カレー粉 コンソメ
		レタススープ			レタス コーン缶 人参	コンソメ 塩
		ツナサラダ	ツナ缶	油	キャベツ きゅうり 大根	酢 砂糖 塩 醤油
12 ・ 26	水	あげパン		リーフパン 油		グラニュー糖
		牛乳	牛乳			