

7月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	月	ほうれん草ドライカレー	ぶた肉 高野豆腐	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ほうれん草 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
		わかめとコーンのスープ ツナマカロニサラダ	わかめ ツナ缶	マカロニ	コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩 マヨネーズ 塩
		抹茶マーブルケーキ 牛乳	豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	ホットケーキミックス 油		抹茶 砂糖
2	火	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
		とりの香味焼き スティックサラダ塩昆布 ココアクリームバナナ 牛乳	とり肉 塩昆布 豆乳 牛乳	コーンスターチ	しょうが 長ネギ きゅうり 人参 大根 バナナ	醤油 酒 塩 砂糖 ごま油 塩 ココア 砂糖
		ごはん さつまいも	とり肉 油揚げ サバ 高野豆腐	米 さつまいも	人参 ごぼう 大根 長ネギ しょうが 切干し大根 人参 さやいんげん	だし汁 みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 砂糖 醤油 だし汁
3 ・ 17	水	セサミオートミールクッキー 牛乳		小麦粉 オートミール コーンフレーク 油		砂糖 メープルシロップ ごま
		ごはん ごまみど汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の和風サラダ		米 厚揚げ とり肉 のり	小松菜 玉ネギ 人参 玉ネギ さやいんげん ほうれん草 もやし えのき 人参	だし汁 みそ ごま 砂糖 醤油 醤油 酢 砂糖 塩
		ミートソース蒸しパン 牛乳	とり肉 ぶた肉 豆乳 牛乳	小麦粉 油	玉ネギ	砂糖 ベーキングパウダー トマトケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ
4 ・ 18	木	洋風セブチらし寿司 すまし汁 ひじき入りつくね きゃべつのおかか和え キラキラゼリー おせんべい お茶	ツナ缶 のり とり肉 豆腐 ひじき	米 片栗粉 パン粉	人参 きゅうり みつば しめじ 玉ネギ しょうが 長ネギ キャベツ 人参 もやし みかん缶 パイン缶 オレンジジュース ぶどうジュース	酢 砂糖 塩 マヨネーズ だし汁 塩 醤油 醤油 塩 酒 みりん 砂糖 削り節 醤油 サイダー 砂糖 寒天
		タコライス風 野菜スープ ヨーグルト おせんべい お茶	ぶた肉 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	米 油 おせんべい	人参 玉ネギ キャベツ にんにく 人参 玉ネギ キャベツ	トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 塩 カレー粉 こしょう 酒 コンソメ 塩 砂糖
		ごはん すまし汁 ごまみどチキン ひじきと高野豆腐の煮物 豆乳コーンフレーク お茶	とり肉 ひじき 高野豆腐 ツナ缶 豆乳	米 片栗粉 油 コーンフレーク	えのき 長ネギ 玉ネギ 人参 さやいんげん	だし汁 塩 醤油 みそ 酒 砂糖 ごま 醤油 砂糖 みりん だし汁
9 ・ 23	火	ガーリックチャーハン ちゃんぽん風スープ 中華ポテト そばめし 牛乳	ぶた肉 高野豆腐 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 さつまいも ぶた肉 青のり 牛乳	米 油 さつまいも 米 中華麺	人参 玉ネギ コーン缶 にんにく シラス キャベツ 人参 玉ネギ キャベツ 玉ネギ 人参 にんにく	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう 鶏ガラ 塩 醤油 みそ ごま油 水あめ 砂糖 醤油 ごま ごま油 塩 こしょう 中濃ソース 削り節
		ごはん みど汁 煎り高野豆腐 切干し大根の和風サラダ マーブルクッキー 牛乳	高野豆腐 とり肉 ツナ缶 ひじき 牛乳	米 油 バター 小麦粉	ほうれん草 長ネギ 人参 玉ネギ さやいんげん 切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	だし汁 みそ 砂糖 醤油 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 砂糖 ココア