

# 2024年7月 献立表

| 月曜日           |   | 火曜日            |   | 水曜日          |  | 木曜日   |   | 金曜日          |   | 土曜日          |   |
|---------------|---|----------------|---|--------------|--|---|---|--------------|---|--------------|---|
| 1             |   | 2              |   | 3            |  | 4   |   | 5            | 七タメニュー  | 6            |   |
| 胚芽入りご飯        | 米 胚芽米   | 焼き豚チャーハン       | 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく       | 胚芽入りご飯       | 米 胚芽米  | 胚芽入りご飯  | 米 胚芽米   | たなばたカレー      | 米 ターメリック粉 じゃがいも たまねぎ にんじん オクラ 油 カレールウ   | 麻婆丼          | 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉    |
| きすの天ぷら        | きす 食塩 水 小麦粉 油   | ブロッコリーサラダ      | ブロッコリー きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ                             | 豚肉のしょうが焼き    | 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油                                     | ゴーヤチャンプル  | 木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ たまねぎ にんじん 食塩 片栗粉 油 ごま油 しょうゆ 食塩 卵 かつお節   | お量さまハンバーグ    | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 牛乳 パン粉 砂糖   | スープ          | だいこん コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 わかめ                                 |
| ほうれんそうのごま和え   | ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖                              | スープ            | はくさい たまねぎ チンゲンサイ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう                     | きゅうりの酢の物     | きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ                                  | じゃがいもとコシンの炒め物   | じゃがいも ウインナー コーン 食塩 こしょう 油                           | すいか          | すいか   | バナナ          | バナナ   |
| みそ汁           | じゃがいも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし 汁 みそ                            | バナナ            | バナナ   | みそ汁          | たまねぎ なす えのき かつお・昆布だし 汁 みそ                                  | みそ汁   | ごまつな たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 汁 みそ                         |              |   |              |   |
| ソーセイジパイ       | パイシート ウインナー   | ツナマヨサンド        | 食パン ツナ マヨネーズ きゅうり                                   | 麩のきな粉ラスク     | 焼酎 きな粉 砂糖 パター  | ココアクッキー   | 小麦粉 砂糖 パター 牛乳 ココア                                   | きらきらゼリー      | オレンジ天然果汁 砂糖 粉かんてん カルピスゼラチン  | ブルーベリージャムサンド | 食パン ブルーベリージャム   |
| 牛乳            | 牛乳  | 牛乳             | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  |
| 8             |   | 9              | みのりクッキングおやつ：ゼリー                                     | 10           |  | 11  |   | 12           | 平尾かのんさんbirthdayリクエストメニュー  | 13           |   |
| しらすとひじきのおにぎり  | 米 しらす干し しょうゆ 砂糖 ごま かつお節 ひじき 焼きのり                        | 胚芽入りご飯         | 米 胚芽米   | 麻婆丼          | 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 | 胚芽入りご飯  | 米 胚芽米   | ロールパン        | ロールパン   | 和風きのこスパゲティ   | スパゲティ ベーコン たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき エリンギ コンソメ パター しょうゆ             |
| ブロッコリーの梅和え    | ブロッコリー きゅうり もやし うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖                       | かれのいのバターしょうゆ焼き | かれい バター しょうゆ  | れんこんごまマヨサラダ  | れんこん にんじん ブロッコリー ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま                        | スペイン風オムレツ   | 卵 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ エリンギ ピーマン ウインナー オリーブ油 食塩 ケチャップ | 鮭フライ         | さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖   | スープ          | たまねぎ キャベツ クリームコーン 牛乳 水 コンソメ 食塩 パセリ粉                           |
| 豚汁            | 豚肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし 汁 みそ            | 切干大根の煮物        | 切り干しだいこん 油揚げ 干しいだけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし 汁     | スープ          | わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩                                   | おくらのおかか和え   | オクラ きゅうり しょうゆ 砂糖 かつお節                               | ポテトサラダ       | じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ   | オレンジ         | オレンジ  |
| オレンジ          | オレンジ  | 冬瓜のみそ汁         | とうがん たまねぎ ねぎ 卵 かつお・昆布だし 汁 みそ                        | ぶどう          | ぶどう  | スープ   | たまねぎ チンゲンサイ 水 コンソメ 食塩 こしょう                          | コーンスープ       | クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉  |              |   |
| わらび餅          | わらび餅粉 水 きな粉 砂糖  | あんバタートースト      | 食パン バター こしあん  | ゆでとうもろこし     | とうもろこし 食塩  | バインジャーベツト   | ヨーグルト 牛乳 砂糖 バイナップル                                  | おなかチーズおにぎり   | 米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩  | グレーゼリー       | ぶどう缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水  |
| 牛乳            | 牛乳  | 牛乳             | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  |
| 15            |   | 16             |   | 17           | はなめクッキングおやつ：ゼリー  | 18  |   | 19           |   | 20           |   |
|               |   | 夏野菜のピラフ        | 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン コーン ウインナー スズキニ | 胚芽入りご飯       | 米 胚芽米  | 胚芽入りご飯  | 米 胚芽米   | トマトとツナの冷製パスタ | スパゲティ ツナ トマト トマト缶 オリーブ油 にんにく チーズ コンソメ 食塩  | 豚みそ丼         | 米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ                                   |
|               |   | ゆで枝豆           | えだまめ 食塩   | 鶏つくね         | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ パン粉 食塩 油 水 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉                  | あじの竜田揚げ   | あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油                                  | ブロッコリーのサラダ   | ブロッコリー キャベツ にんじん ウインナー しょうゆ マヨネーズ   | コンソメスープ      | たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウインナー               |
|               |   | ピシソワーズ         | じゃがいも たまねぎ 水 コンソメ 食塩 牛乳 無塩バター パセリ                   | ごまつなと油揚げのお浸し | ごまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし しょうゆ 砂糖                             | 切干大根の中華和え   | 切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩                | クリームスープ      | クリームコーン たまねぎ キャベツ 油 水 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉   | オレンジ         | オレンジ  |
|               |   | キウイフルーツ        | キウイフルーツ   | あおさのみそ汁      | あおさ たまねぎ しめじ かつお・昆布だし 汁 みそ                                 | みそ汁   | キャベツ しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし 汁 みそ                       | バイナップル       | バイナップル  |              |   |
|               |   | ドーナツ           | ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳                                | フルーツゼリー      | ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶                                | クリーム蒸しパン  | 小麦粉 ベーキングパウダー 油 卵 牛乳 砂糖 小麦粉 無塩バター                   | 梅しそしらすおにぎり   | 米 うめ干し しそ しらす干し ごま しょうゆ   | ホットケーキ       | ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ  |
|               |   | 牛乳             | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  |
| 22            |   | 23             |   | 24           |  | 25  |   | 26           | たいようクッキングおやつ：ピザ   | 27           |   |
| 胚芽入りご飯        | 米 胚芽米   | 胚芽入りご飯         | 米 胚芽米   | チキンライス       | 米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ケチャップ 食塩 油                        | 胚芽入りご飯  | 米 胚芽米   | 胚芽入りご飯       | 米 胚芽米   | 焼きそば         | ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり |
| タンドリーチキン      | 鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ                      | 鮭の塩焼き          | さけ 食塩   | コールスロー       | キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン 食塩 こしょう マヨネーズ 酢 砂糖                   | クービリチー  | 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし 汁               | チャプチェ        | はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しめじ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま  | わかめスープ       | わかめ たまねぎ ねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩                                    |
| かぼちゃサラダ       | かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう                         | ひじきの煮物         | ひじき 油揚げ にんじん こんにゃく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし 汁             | コンソメスープ      | じゃがいも たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉                             | キャベツのナムル  | キャベツ きゅうり ハム ごま油 ごま 食塩                              | ほうれん草のサラダ    | ほうれん草 キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう   | バナナ          | バナナ   |
| ズッキーニのスープ     | ウインナー たまねぎ にんじん スズキニ 水 コンソメ 食塩 こしょう                     | すまし汁           | 焼酎 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩                       | バナナ          | バナナ  | みそ汁   | さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし 汁 みそ                         | 中華たまごスープ     | ねぎ たまねぎ 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう  |              |   |
| コーンと枝豆のふんわり揚げ | ホットケーキ粉 コーン 水 えだまめ 油 豆乳 ケチャップ                           | フルーツヨーグルト      | ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖                              | チーズマフィン      | ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ                                    | のりしおポテト   | じゃがいも 食塩 あおのり 油                                     | ジャムサンド       | 食パン いちごジャム  | きな粉おはぎ       | 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん  |
| 牛乳            | 牛乳  | 牛乳             | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳  |
| 29            |   | 30             |   | 31           |  | <p>七タメニュー★多<br/> <b>★ターメリックライスのカレー★</b><br/> ターメリック粉とは？ しょうが科の植物、ウコンのこと。カレー粉やたくあん漬の黄色い色づけに使われています。消化促進、殺菌作用など、体にも良いターメリックです。<br/> <b>★旬の魚「きす」</b><br/> 6月から9月ごろが旬のきす。ふわっとしたクセのない淡白な味の白身魚です。魚が苦手な子も、美味しく味わってもらえるように、揚げたてを提供したいと思います！</p> |   |              | <p>暑い夏の水分補給のポイント！<br/> <b>★のどが潤いてなくても、こまめな水分補給をしましょう。</b><br/> <b>★一度にたくさん水やお茶を飲まずに、少しずつ口に含んで『ゆっくり』飲みましょう。</b><br/> 特に冷たい飲み物の一気飲みは、美味しいですが体温との温度差があり、内臓への負担がかかります。体のために、『冷たすぎず、少しずつ』を心がけてください。<br/> <b>★甘い飲み物を飲むときは、飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。</b></p> |              |   |
| 冷やし中華         | 中華めん 鶏ささ身 卵 砂糖 油 ハム きゅうり もやし コーン 水 鶏ガラスープ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 | わかめご飯          | 米 わかめ 食塩  | 胚芽入りご飯       | 米 胚芽米  |   |   |              |   |              |   |
| スープ           | だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ごま油 水 鶏ガラスープ 食塩                        | かれのいの照り焼き      | かれい しょうゆ 砂糖   | 豚肉のカレーピカタ    | 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉                               |   |   |              |   |              |   |
| バイナップル        | バイナップル  | じゃが芋と厚揚げの煮物    | 豚肉 じゃがいも にんじん 生揚げ 油 かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 砂糖 いんげん         | マカロニサラダ      | マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ                            |   |   |              |   |              |   |
| 中華おこわ         | 米 もち米 だれのこ 焼き豚 干しいだけ にんじん ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 砂糖        | オレンジケーキ        | 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 パター オレンジ天然果汁 みかん缶 生クリーム            | きな粉揚げパン      | ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩  |   |   |              |   |              |   |
| 麦茶            | 麦茶  | 牛乳             | 牛乳  | 牛乳           | 牛乳   |   |   |              |   |              |   |