

2023年 7月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
1 (土)	パスタ	トマトスパゲティ きゅうりの酢の物 ☆牛乳・果物・お菓子	スパゲティ、油 お菓子	ウインナー、ベーコン ちりめん、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン きゅうり 果物
3 (月)	ご飯	ポークチャップ 小松菜のチーズ和え 果物 ☆牛乳・お好み焼き	油、砂糖 すりごま、ごま油 お好み焼き粉	豚肉 チーズ、ちりめん 牛乳、卵、ロースハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン こまつな、キャベツ、にんじん 果物 キャベツ、葉ねぎ、コーン
4 (火)	ご飯	生揚げのそぼろ煮 トマトとじゃこの和え物 果物 ☆牛乳・フルーチェ(りんご)・お菓子	メークイン、砂糖 いりごま フルーチェ、お菓子	絹厚揚げ、牛ひき肉 ちりめん、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが トマト 果物 りんご
5 (水)	ご飯	肉野菜炒め 切干大根のごまネーズ 果物 ☆牛乳・クラッカーサンド(ジャム)	油、片栗粉 マヨネーズ、すりごま、砂糖 クラッカー	鶏もも肉、いか ロースハム 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン こまつな、切り干しだいこん 果物 マーメイド、いちごジャム
6 (木)	ご飯	あじのマリネ コンソメスープ 果物 ☆牛乳・ツナサンド	揚げ油、小麦粉、油 メークイン 食パン、マヨネーズ	アジ 牛乳、ツナ	トマト、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん 果物 コーン
7 (金)	ご飯	からあげ 短冊サラダ 七夕スープ ☆牛乳・七夕ゼリー	小麦粉、片栗粉、揚げ油、砂糖 ごま油 春雨 ゼリーの素	鶏もも肉 牛乳	しょうが にんじん、だいこん、きゅうり たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、オクラ
8 (土)	うどん	カレーうどん 粉ふき芋 ☆牛乳・果物・お菓子	うどん、油 メークイン お菓子	牛肉 あおのり 牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 果物
10 (月)	ご飯	白身魚の味噌焼き いんげんのごま和え 野菜スープ ☆牛乳・コーンフレーク・チーズ	砂糖 すりごま、砂糖 コーンフレーク	ホキ、みそ ベーコン 牛乳、鉄分チーズ	葉ねぎ いんげん、にんじん たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、葉ねぎ
11 (火)	ご飯	げんこつ揚げ スティックきゅうり すまし汁 ☆牛乳・フルーツ盛り合わせ	小麦粉、揚げ油 フルーツ	ちりめん 木綿豆腐、こんぶ 牛乳	かぼちゃ、なす、いんげん きゅうり にんじん、えのきたけ、みつば 果物
12 (水)	ご飯	夏野菜カレー りっちゃんのサラダ 果物 お誕生日パフェ	油 油 ホットケーキミックス、コーンフレーク、マーガリン	ウインナー ロースハム、かつお節、塩こんぶ アイスクリーム、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ミニトマト 果物 バナナ
13 (木)	ご飯	麻婆なす パンサンスー 果物 ☆牛乳・チーズラスク	油、いりごま、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、油、ごま、ごま油 味パン、マヨネーズ	木綿豆腐、合いびき肉、みそ 錦糸卵、かまぼこ 牛乳、粉チーズ	なす、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物
14 (金)	パン	オムレツ ミニトマト コーンスープ ☆牛乳・ピーチゼリー・昆布	油 ピーチゼリー素	卵、鶏ひき肉 牛乳、スキムミルク 牛乳・こんぶ	にんじん、たまねぎ、ピーマン ミニトマト コーン
15 (土)	そうめん	そうめん さつま揚げと人参のきんぴら ☆牛乳・果物・お菓子	そうめん 油、ごま お菓子	錦糸卵、えび、かまぼこ さつま揚げ 牛乳	たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ にんじん 果物

※ 5日・・・クラッカーサンド作り(幼児組) 6日・・・ツナサンド作り(幼児組)

28日・・・梅おむすび作り(ゆり・ひまわり組)