

7月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
1	木	五目飯	鶏肉 油揚げ		米 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが ごぼう しめじ
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん 万能ねぎ	大根 ごぼう
		ずんだ白玉			白玉粉 砂糖			枝豆
		牛乳		牛乳				
2	金	青椒肉絲丼	豚肉		米 押麦 てんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん ビーマン 赤ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄色ビーマン
		春雨スープ	ハム 豆腐		春雨		にんじん	白菜
		冷凍みかん						冷凍みかん
		牛乳		牛乳				
5	月	胚芽パン			胚芽パン			
		ズッキーニグラタン	豚ひき肉	チーズ	じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油	にんじん トマト	ズッキーニ 玉ねぎ マッシュルーム
		マカロニスープ	ベーコン		マカロニ		にんじん	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
6	火	あなごちらし寿司	あなご 油揚げ 卵	のり	米 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	かんぴょう れんこん
		すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐				にんじん 小松菜	大根 長ねぎ
		七タポンチ		カルピス 寒天	砂糖			ハイネック ナタデココ
		牛乳		牛乳				
7	水	麦ごはん			米 押麦			
		酢豚	豚肉		てんぷん 砂糖	サラダ油 コマ油	にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄色ビーマン しめじ
		グレープフルーツゼリー		寒天	砂糖			グレープフルーツジュース
		牛乳		牛乳				
8	木	ジャージャー麺	豚ひき肉 ハ丁みそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 てんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし
		青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油		
		牛乳		牛乳				
9	金	じゃこごはん		ちりめんじゃこ	米			
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 うすら卵		こんにゃく 砂糖		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう しめじ
		スイカ						スイカ
		牛乳		牛乳				
12	月	中華丼	豚肉 エビ イカ		米 てんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜
		ワカメサラダ		ワカメ ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン
		ナタデココ入りブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース ナタデココ
		牛乳		牛乳				
13	火	ナン			ナン			
		大豆入りキーマカレー	豚ひき肉 大豆		薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ
		じゃがいもソテー	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん ビーマン	玉ねぎ
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
14	水	肉うどん	豚肉 油揚げ		冷凍うどん	サラダ油	にんじん 小松菜	白菜 しめじ 長ねぎ
		揚げタコじゃが	タコ 卵 かつお節	桜エビ 青のり	じゃがいも てんぷん	サラダ油		キャベツ
		冷凍パイ						冷凍パイナップル
		牛乳		牛乳				
15	木	こぎつねごはん	油揚げ	ひじき	米 砂糖			
		肉そぼろの厚焼き卵	鶏ひき肉 卵		砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ
		キャベツのゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん	キャベツ
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	ワカメ				長ねぎ
		牛乳		牛乳				
16	金	ごはん			米			
		イカと大豆のかりんとうがらめ	イカ 大豆		てんぷん 砂糖	サラダ油		しょうが
		かきたま汁	豆腐 卵		てんぷん		にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ
		冷凍みかん						冷凍みかん
19	月	セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく 玉ねぎ
		イタリアンサラダ		チーズ		サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 黄色ビーマン にんにく しもん
		プリン	卵	調理用牛乳	砂糖			
		牛乳		牛乳				