

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	月	エビクリームライス	ベーコン エビ	牛乳	米 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		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				
2	火	麦ごはん			米 押麦			
		チンジャオロース	豚肉		でんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん ビーマン 赤 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 黄ピーマ ン
		中華風コンスープ	たまご	牛乳	でんぷん			クリームコーン
		冷凍みかん						みかん
3	水	ハニートースト			食パン 砂糖 はちみつ	マーガリン		
		スパゲティソース	ベーコン		スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	ピーマン トマトビュ ーレ	玉ねぎ
		パンプキンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
4	木	ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油	にんじん こまつな	白菜 長ねぎ
		梅きゅうり	かつお節		砂糖		にんじん	きゅうり 梅干し
		明日葉蒸しパン	たまご	牛乳	薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	明日葉	
		牛乳		牛乳				
5	金	あなごちらし寿司	あなご 油揚げ たまご	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
		そうめん汁	鶏肉 かぼこ 豆腐		そうめん		にんじん こまつな	だいこん
		セタポンチ			サイダー			みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデコ コ
		牛乳		牛乳				
8	月	メキシカンピラフ	鶏肉		米	サラダ油	にんじん ビーマン	玉ねぎ コーン
		大豆入りミネストローネ	ベーコン 大豆		じゃがいも 砂糖		にんじん パセリ トマ トビュール	玉ねぎ
		オレンジスフレ	たまご	クリームチーズ 生クリー ム	砂糖 薄力粉			オレンジジュース みかん缶
		牛乳		牛乳				
9	火	梅じゃごごはん		ちりめんじゃこ	米			カリカリ梅
		鶏肉の松風焼き	鶏ひき肉 赤みそ		パン粉 でんぷん	白ゴマ		しょうが 長ねぎ
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン
		すまし汁	鶏肉 豆腐	ワカメ			にんじん こまつな	しめじ
		抹茶プリン		牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
10	水	ごはん			米			
		魚のみそ焼き	白身魚 赤みそ		砂糖			しょうが たまねぎ
		ゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白 みそ		じゃがいも こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		冷凍パイ						パイナップル
		牛乳		牛乳				
11	木	胚芽パン			胚芽パン			
		ズッキーニグラタン	鶏ひき肉 大豆	チーズ		サラダ油	にんじん トマトビュ ーレ	ズッキーニ 玉ねぎ
		フライドポテト			じゃがいも	サラダ油		
		アイントプフ	ひよこ豆 ベーコン				にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース
		牛乳		牛乳				
12	金	ごはん			米			
		鶏と彩り野菜の甘酢あん	鶏肉		でんぷん 砂糖	サラダ油	にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ れんこん なす 黄ピーマン
		冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
16	火	鯛の蒲焼き丼	いわし		米 でんぷん 砂糖	サラダ油 白ゴマ		しょうが
		沢煮椀	豚肉 油揚げ 豆腐		里芋		にんじん	大根 長ねぎ
		スイカ						スイカ
		牛乳		牛乳				
17	水	みそラーメン・ゆで卵	豚肉 赤みそ たまご		蒸し中華めん	サラダ油 コマ油	にんじん ニラ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ コーン
		白玉フルーツポンチ			白玉粉 砂糖			みかん缶 バイン缶 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
18	木	ハヤシライス	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマトビュ ーレ	しょうが にんにく 玉ねぎ グリン ピース
		トマトサラダ			砂糖	サラダ油	トマト	きゅうり たまねぎ
		ホワイトゼリー		寒天 カルピス	砂糖			
		牛乳		牛乳				

※都合により献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。