



7月献立表



※午前・午後のおやつ（ ）は卵・乳の含まれるおやつになります。

R7. 6. 25

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	とうふチャンプルー	とうふ・ぶたロースにく・ニラ・にんじん・たまねぎ・たまご・あぶら・しお・しょうゆ・さとう・さけ		
	せんぎりだいこんのさっぱりサラダ	ほうれんそう・せんぎりだいこん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
	きのこのすましじる	しめじ・しいたけ・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
2 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	うめおにぎり たたききゅうり
	ポトフ	とりももにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・しお・こしょう・しょうゆ・とりがら		
	きゅうりとりんごのサラダ	レタス・きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・あぶら・す・さとう・しお・こしょう		
	いちごジャム	いちごジャム		
3 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 うすやき せんべい	みるくっこ (乳)
	さかなのしおやき	さけ・しお		
	リャンパンサンスー	りよくとうはるさめ・きゅうり・ロースハム・にんじん・たまご・あぶら・ごまあぶら・さとう・す・しょうゆ		
	さといものみそしる	さといも・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
4 (金)	たきこみごはん・牛乳	こめ・ひじき・とりにく・にんじん・あぶらあげ・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん／ぎゅうにゅう	スティック チーズ (乳)	フルーツポンチ サラダ一番
	さかなのコロコロあげ	さば・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら		
	そえやさい・プチトマト	ブロッコリー・マヨネーズ (卵不使用) / プチトマト		
	たなばたそうめん	そうめん・おくら・にんじん・たまご・あぶら・しょうゆ・みりん・かつおぶし・だしこんぶ		
	たなばたゼリー	たなばたゼリー (アレルゲンなし)		
5 (土)	ごましおおにぎり・牛乳	こめ・むぎ・ごましお・ぎゅうにゅう		りんご クラッカー
	ナポリタンスパゲティ	カットスパゲティ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・オリーブオイル・ケチャップ・しお・こしょう・あかワイン・デミグラスソース・ウスターソース		
	オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・ウインナー・パセリ・しょうゆ・にぼし		
7 (月)	むぎごはん・カルピス	こめ・むぎ／カルピス	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	ぶどうゼリー ほしたべよ
	なつやさいカレー	ぎゅうロースにく・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・あぶら・しお・こしょう・りんご・おろしにんにく・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・とりがら・カレーフレーク		
	きゃべきゃべサラダ	キャベツ・にんじん・コーン・ツナ・あぶら・す・さとう・しお・こしょう		
8 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	とうふきなこ ドーナツ
	さかなのエスカベッシュ	さば・しお・あぶら・トマト・きゅうり・たまねぎ・オリーブオイル・さとう・す・しょうゆ・しお・こしょう		
	ごまあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・しろごま・さとう・しょうゆ		
9 (水)	わかめスープ	わかめ・にんじん・ニラ・とうふ・しょうゆ・とりがら	菓子類 ハッピー ターン	バナナ フィンガー ビスケット
	やきにくどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこみずに・しょうゆ・ごまあぶら・さとう・とうぼんじゃん・しろごま／ぎゅうにゅう		
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ		
	すましじる	たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
10 (木)	カルフィッシュ	カルフィッシュ (いりこ・さとう・こめこ)	菓子類 ビスコ (乳)	みずようかん あげせんべい
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とりつくねのてりやき	とりミンチ・かたくりこ・しお・しらねぎ・おろししょうが・しょうゆ・みりん・さけ・さとう		
	マカロニサラダ	シェルマカロニ・ロースハム・きゅうり・にんじん・マヨネーズ・しお		
11 (金)	とうがんのみそしる	とうがん・あぶらあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし	菓子類 しおせんべい	なつやさいの ケーキサレ (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とりにく・とーヤのあげに	とりにく・しお・さけ・かたくりこ・じゃがいも・ゴーヤ・あぶら・しょうゆ・す・さとう・みりん・みずあめ・しろごま		
12 (土)	はるさめスープ	はるさめ・とうふ・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・にぼし・さけ・ごまあぶら		ミニパン (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	さかなのたこやきソースがらめ	しいら・しお・こしょう・さけ・かたくりこ・あぶら・さとう・ウスターソース・ケチャップ・あおさ・かつおぶし		
	ブロッコリーのあえもの	ブロッコリー・コーン・にんじん・マヨネーズ		
14 (月)	やさいたっぷりスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ	菓子類 クラッカー	ももかん ばりんこ
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	ぎゅうロースにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・いんげん・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	きゅうりのすのもの	きゅうり・わかめ・にんじん・しろごま・さとう・す・しょうゆ		
15 (火)	みずなのみそしる	みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし	菓子類 アンパンマン せんべい	パンプキン マフィン (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とんかつ	ぶたヒレにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ケチャップ・ちゅうのうソース・さとう		
	さんしょくやさい そえプチトマト	キャベツ・きゅうり・あかピーマン・さとう・す・しお・オリーブオイル そえプチトマト		
	アスパラスープ	しめじ・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・しょうゆ・にぼし		

16 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ギンビス ビスケット	わかめおにぎり コロコロ きゅうり
	チリコンカン	ぶたミンチ・だいずみずに・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・トマト・ダイストマト・パセリ・あぶら・とりがら・ケチャップ・ウスターソース・さとう・チリソース・しお・こしょう・あかワイン		
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン・ひゅうがなつドレッシング		
17 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	くまちゃん プリン (卵・乳)
	さばのみそに	さば・みそ・さとう・さけ・みりん・おろししょうが		
	おからサラダ	おから・ロースハム・きゅうり・たまご・あぶら・マヨネーズ・しお・こしょう		
	こまつなのすましじる	こまつな・かまぼこ・えのきたけ・にんじん・しょうゆ・にぼし		
18 (金)	メキシカンライス・牛乳	こめ・とりにく・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・バター・カレーこ・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・しお・こしょう・あかワイン／ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	フライド ポテト
	ブロッコリーのおかかチーズあえ	ブロッコリー・にんじん・プロセスチーズ・かつおぶし・しょうゆ		
	レタスのスープ	たまねぎ・しめじ・レタス・トマト・パセリ・にぼし・しょうゆ		
19 (土)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・かまぼこ・にんじん・たけのこみずに・はくさい・しいたけ・ねぎ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら・オイスターソース／ぎゅうにゅう		せんべい シャーベット
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ・ウインナー・しめじ・たまねぎ・にんじん・にぼし・しょうゆ・さけ		
	くだもの（バナナ）	バナナ		
22 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダー番	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	ぶたにくのチャブチェ	ぶたロースにく・りよくとうはるさめ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・さとう・おろしにんにく・オイスターソース・ごまあぶら・しろごま		
	もずくとたまごのスープ	もずく・とうふ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・たまご・にぼし・しょうゆ・さけ		
23 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	マカロニの あべかわ
	ひやしる	あじ・とうふ・きゅうり・ねぎ・しろごま・みそ・にぼし・あおじそ		
	ごもくきんぴら	ぎゅうロースにく・ごぼう・ちくわ・にんじん・いとこんにやく・いんげん・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・さけ・しろごま		
24 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	アップルゼリー ハッピーターン
	とりにくのワインに	とりにく・あぶら・さとう・しょうゆ・あかワイン		
	ジャーマンポテト	ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・あぶら・しお・こしょう・しょうゆ・バター		
	コーンスープ	コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・しお・こしょう・とりがら		
25 (金)	わかめごはん・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	チーズ (乳) かりんとう
	かきあげうどん	かきあげ（ごぼう・にんじん・たまねぎ・しお・てんぷらこ・あぶら）・うどん・とりにく・ほししいたけ・ねぎ・しょうゆ・みりん・だしじる（にぼし）		
26 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	おかき りんごジュース
	にくやさしみそいため	とりにく・たまねぎ・あかピーマン・キャベツ・あぶら・さとう・みそ・しょうゆ・みりん・さけ・かたくりこ		
	こうみづけ	きゅうり・にんじん・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ		
	すましじる	たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
28 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	バニラアイス (卵・乳) クラッカー
	ぎゅうにくのやながわふうに	ぎゅうロースにく・ごぼう・しいたけ・にんじん・たまねぎ・たまご・ねぎ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる（にぼし）		
	こまつなとじゃこのあえもの	もやし・にんじん・こまつな・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ・す		
29 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	バナナ マフィン (卵・乳)
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたロースにく・たまねぎ・おろししょうが・さとう・しょうゆ・あぶら・かたくりこ		
	そえやさい	キャベツ・にんじん・ゴマドレッシング（卵・乳不使用）		
	やさいスープ	わかめ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
30 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	フレンチ トースト (卵・乳)
	さかなのいそべあげ	しいら・しお・あおりのり・こむぎこ・たまご・あぶら		
	かぼちゃのもの	かぼちゃ・さとう・しょうゆ・だしじる（にぼし）		
	なすのみそしる	なす・えのきたけ・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
31 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスコ (乳)	パインかん ほしたべよ
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたミンチ・おろしにんにく・おろししょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ほししいたけ・しらねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・あかみそ・みそ・オイスターソース・とうばんじゃん・さけ・かたくりこ・ごまあぶら		
	たまごスープ	たまご・にんじん・わかめ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		