



# 7月の献立表



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	体の調子をととのえる (きいろ)	力や熱となる (みどり)	
1	土	きつねうどん、オクラとひじきのごま和え、りんご	ビスケット、牛乳	油揚げ、鶏ささみ	ゆでうどん、白ごま、ごま油	人参、ほうれんそう、オクラ、(乾)ひじき、りんご	
3	月	胚芽米雑穀ごはん、鶏肉のパンソテー、さつま芋サラダ、ナベラーのみそ汁、りんご	ゆかりおにぎり、牛乳	鶏もも肉、卵、ヨーグルト、木綿豆腐、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、油、さつまいも、マヨドレ	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、パン缶、にんにく、きゅうり、レーズン、へちま、りんご	
4	火	鮭の青じそごはん、高野豆腐のそぼろあん、小松菜のおかか和え、みそ汁、バナナ	ゴーヤーかき揚げ、牛乳	鮭、高野豆腐、鶏ひき肉、削り節、みそ	胚芽米、白ごま、油、三温糖、片栗粉	大葉、人参、ピーマン、たまねぎ、小松菜、もやし、かぼちゃ、なす、えのき、バナナ	
5	水	ご飯(強化米)、魚の照り焼き、豆腐チャンプルー、いなむどうち、メロン	オレンジゼリー、牛乳	白身魚、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、豚肩ロース、カステラかまぼこ、削り節	胚芽米、強化米新玄、三温糖、油	しょうが、キャベツ、人参、いんげん、(乾)しいたけ、切こんにゃく、ネギ、メロン	
6	木	麦ごはん、サバの竜田揚げ、青菜の納豆和え、切り干し大根のみそ汁、すいか	ジャムパン、牛乳	サバ切り身骨なし、挽きわり納豆、削り節、みそ	胚芽米、押麦、片栗粉、油、三温糖	ほうれんそう、人参、切干しいたけ、しめじ、すいか	
7	金	ご飯、タンドリーチキン、ひじきのサラダ、セブスープ、セブゼリー	バナナ、ノンソルトクラッカー、牛乳	鶏もも皮なし、ヨーグルト、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、すりごま白、マヨドレ、そうめん	トマト、(乾)ひじき、きゅうり、オクラ、人参	
8	土	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	せんべい、牛乳	鶏ひき肉、レバー(ミンチ)	胚芽米、じゃがいも、油	たまねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、ニューサマー	
10	月	ゆい豆腐そば、オクラの和え物、ゴーヤーの天ぷら、オレンジ	じゃこおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆい豆腐、削り節、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油	昆布だし、ネギ、オクラ、人参、えのき、にがうり、ニューサマー	
11	火	ご飯(強化米)、魚フライタルソースかけ、パパイア炒め、みそ汁、バナナ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	ホキ、卵、ゆで卵、ツナ水煮缶、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨドレ、油、じゃがいも	赤パプリカ、きゅうり、パパイア、人参、ネギ、カットワカメ、バナナ	
12	水	かんだばーじゅーしー、鶏肉の照り煮、ふかし芋、すまし汁、ステックチーズ	おかかおにぎり、牛乳	ツナ水煮缶、みそ、鶏もも肉、削り節、ステックチーズ	胚芽米、三温糖、さつまいも	人参、もずく、しょうが、小松菜、えのき	
13	木	<b>お弁当会</b>		手作りかりんとう、牛乳			
14	金	えびチャーハン、肉だんごスープ、かぼちゃのマッシュ、ドライブルー	サーターアングァー、牛乳	ウイナーソーセージ、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	胚芽米、油、ごま油、片栗粉、はるさめ、食塩不使用バター、三温糖	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、かぼちゃ、ドライブルー 10g	
15	土	マーボー丼、モウイの和え物、中華スープ	ビスケット、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ水煮缶、花かつお	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉	長ネギ、人参、きゅうり、生しいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ	
17	月	<b>海の日</b>					
18	火	胚芽米雑穀ごはん、鮭チャンプルー、もずくの酢の物、具だくさん汁、パイン	きな粉おにぎり、牛乳	卵、鶏もも肉、カステラかまぼこ、削り節	胚芽米、押麦、もちきび、油、三温糖	キャベツ、人参、にら、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、(乾)しいたけ、切こんにゃく、ネギ	
19	水	もちきびごはん、魚のハーブ焼き、ゴーヤーのサラダ、トマトスープ、りんご	アメリカンドッグ、牛乳	白身魚、鶏ささみ、大豆水煮缶	胚芽米、もちきび、小麦粉、油、パン粉、マヨドレ、三温糖、マカロニ	にがうり、たまねぎ、コーン缶、とうがん、ホールトマト缶、りんご	
20	木	ご飯、チンジャオロース、パンサンデー、わかめスープ、大学芋	人参クッキー、牛乳	豚肉もも、ハム、削り節	胚芽米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、白ごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	人参、ピーマン、きゅうり、カットワカメ、長ネギ	
21	金	ご飯(強化米)、チキンケチャップ煮、きゅうりとしらすの和え物、みそ汁、オレンジ	味噌おにぎり、牛乳	鶏もも肉、しらす干し、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、油、三温糖、白ごま	たまねぎ、にんにく、きゅうり、カットワカメ、人参、大根、しめじ、小松菜、ネギ、ニューサマー	
22	土	スパゲッティナポリタン、キャベツの大豆サラダ、コーンスープ	<b>13時降園</b>		ウイナーソーセージ、粉チーズ、大豆水煮缶、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、マヨドレ、油、片栗粉	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶
24	月	麦ごはん、夏野菜カレー、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	納豆みそおにぎり、牛乳	豚小間、削り節、ツナ水煮缶、ヨーグルト	胚芽米、押麦、油、食塩不使用バター、小麦粉、三温糖、すりごま白	にんにく、しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、人参、なす、トマト、いんげん、キャベツ、きゅうり、バナナ、みかん缶、りんご	
25	火	胚芽米雑穀ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き、タマナーちゃんふるー、ソーメン汁、バナナ	黒糖スコーン、牛乳	鮭、みそ、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、押麦、もちきび、油、マヨドレ、三温糖、そうめん	生しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ、にら、ネギ、バナナ	
26	水	ミートソーススパゲティ、ポテトサラダ、お豆と野菜のスープ、すいか	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	豚ひき肉、豚レバー、粉チーズ、ゆで卵、ヨーグルト、大豆水煮缶	スパゲッティ、油、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、(乾)しいたけ、ホールトマト缶、きゅうり、りんご、ブロッコリー、すいか	
27	木	わかめごはん、鶏の香味焼き、かぼちゃの甘煮、みそ汁、グレープフルーツ	ひらやーちー、牛乳	鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、ごま いろ、三温糖、ごま油、油	カットワカメ、しょうが、長ネギ、かぼちゃ、とうがん、小松菜、グレープフルーツ、りんご	
28	金	ご飯(強化米)、豆腐ハンバーグ、モウイの和え物、なめこ汁、りんご	豆乳ココアゼリー、牛乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、花かつお、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、油、パン粉、小麦粉、三温糖	人参、ネギ、きゅうり、なめこ、たまねぎ、小松菜、りんご	
29	土	豚丼、夏野菜のサラダ、みそ汁、オレンジ	あんぱん、牛乳	豚小間、削り節、みそ	胚芽米、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、人参、いんげん、オクラ、きゅうり、トマト、カットワカメ、ネギ、ニューサマー	
31	月	麻婆豆腐丼、切り干し大根のナムル、春雨スープ、パイン	わかめおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉、白ごま、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、切干しいたけ、小松菜、もやし、たまねぎ、(乾)しいたけ	

\*献立は都合により変更することがあります

\*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

