

# 献立表

2020年07月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月 6 20	朝食	パン・食パン クリームシチュー(鶏肉) カリフラワーとコーンのサラダ すいか	食パン じゃがいも、小麦粉、油 油	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん すいか	洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	ひじきごはん(鶏肉)	米、油、砂糖	牛乳 鶏もも肉、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
火 7	朝食	七夕ちらし寿司 そうめん汁 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ	米、砂糖、ごま 干しそうめん 片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	卵、ハム 鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、にんじん コーン缶、オクラ、ねぎ しょうが だいこん、きゅうり、にんじん	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	お星さまゼリー	砂糖	牛乳 牛乳	もも缶(黄桃)、粉かんでん	
水 8 22	朝食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 牛肉の和風トマト煮 はるさめサラダ	米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、カットわかめ トマト、ピーマン、にんにく きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、<<酒>>、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ドーナツ・おから	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、おから、卵、無塩バター		
木 9	朝食	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) かじきのカレー風味 キャベツのもりもりサラダ	米 油、片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かじき	かぶ、カットわかめ たまねぎ、ピーマン キャベツ、りんご、きやえんどう、干しぶどう、セロリ	煮干だし汁 <<酒>>、洋風だしの素、カレー粉、食塩 りんご酢、食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶	
金 10	朝食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃの枝豆あんかけ	米 油、砂糖 砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、えだまめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 <<酒>>、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、<<酒>>
	午後おやつ	シュガートースト	食パン	牛乳		トーストの素
土 11 25	朝食	けんちんうどん きゅうりの昆布あえ バナナ	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、塩こんぶ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	わかめ御飯	米	牛乳		
月 13 27	朝食	パン・食パン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き えんどうのソテー メロン	食パン じゃがいも 片栗粉、砂糖 バター	鶏もも肉	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ マーマレード スナップえんどう にんじん メロン(緑肉)	洋風だしの素、こしょう しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこまぜ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
火 14 28	朝食	御飯 中華スープ(きくらげ) 野菜たっぷり夏マーボー もやしの中華風和え物	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが もやし、こまつな、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ジャムサンド(ブルーベリー)	ロールパン	牛乳	ブルーベリージャム	
水 1 15 29	朝食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のしょうが焼き きゅうりとさきみのごまサラダ	米 油 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) 鶏さき身	もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、<<酒>> しょうゆ、酢、<<酒>>
	午後おやつ	ばななケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵	ばなな	
木 2 16 30	朝食	御飯 麩のすまし汁(えのき) 白身魚の甘酢あん 小松菜の納豆あえ	米 焼ふ 片栗粉、油、砂糖、ごま油	メルルーサ 挽きわり納豆、かつお節	えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、おろし(ゆで)、ピーマン、しょうが、にんにく こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	焼きうどん	うどん	牛乳 豚肩ロース	にんじん、たまねぎ	しょうゆ だしの素
金 3 17 31	朝食	キッズビビンバ 豆腐みそ汁(なめこ) チーズ入り南瓜サラダ	米、ごま、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ	鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) チーズ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく なめこ、ねぎ かぼちゃ、トマト、干しぶどう	しょうゆ、<<酒>>、食塩 煮干だし汁 こしょう、食塩
	午後おやつ	ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	食塩
土 4 18	朝食	カレーライス わかめスープ(コーン) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、油 油	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ キャベツ	カレールウ 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	ジャムサンド(りんご)	食パン	牛乳	りんごジャム	
21 火	朝食	なすミートスパゲティ きのこのスープ 種なしぶどう	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、なす、トマトピューレ、にんじん、にんにく えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きやえんどう ぶどう	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	オレンジゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	みかん天然果汁、みかん缶	