

令和6年7月 献立表

日 (曜日)	1・29 日(月)	2・16・30 日(火)	3・17・31 日(水)	4・18 日(木)	5・19 日(金)	6・20 日(土)	8・22 日(月)	9・23 日(火)	10・24 日(水)	11・25 日(木)	12・26 日(金)	13・27 日(土)
	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 豆腐と みょうがのみそ汁	ごはん パンパンジー ちんげん菜と とうふのスープ	夏野菜カレー キャベツと きゅうりのサラダ	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	(5日)七夕そうめん (19日)にゅうめん ささみときゅうりの 梅肉和え	ごはん 肉じゃが えのきと わかめのみそ汁	ごはん さばのきじ焼き ピーマンとじゃこの 炊いたん たまねぎとしめじのみそ汁	牛肉寿司 小松菜のお浸し 豆腐とわかめの すまし汁	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりと ひじきのサラダ 牛乳	肉うどん 小松菜ともやしと にんじんのおかか和え	ごはん 豚肉の柳川風 油揚げと たまねぎのみそ汁	ごはん 肉豆腐 ちんげん菜の ごま和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 豚肉 酒 濃口しょうゆ しょうが 厚揚げ えのき にんじん たまねぎ ピーマン 油 砂糖 濃口しょうゆ スープの素 水 片栗粉 とうふ みょうが みそ かつお昆布だし	米 鶏肉ささみ きゅうり キャベツ セロリ トマト すりごま 油 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ちんげん菜 とうふ スープの素 薄口しょうゆ 水	米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん なす ズッキーニ にんにく しょうが 油 カレー粉 スープの素 水 米粉 ケチャップ 濃口しょうゆ キャベツ きゅうり 油 酢 食塩	米 生さけ にんにく 食塩 酒 濃口しょうゆ パン粉 パセリ 薄口しょうゆ かつお昆布だし 片栗粉 ささみ きゅうり にんじん 梅干し 濃口しょうゆ みりん	そうめん(乾) 卵 オクラ 人参 ハム (7日) ストレートつゆ (21日) 薄口しょうゆ かつお昆布だし 片栗粉 ささみ きゅうり にんじん 梅干し 濃口しょうゆ みりん	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 三度豆 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 水 えのき 干しわかめ みそ かつお昆布だし	米 酢 青ねぎ しょうが 濃口しょうゆ 油 ピーマン ちりめんじゃこ ごま油 薄口しょうゆ 砂糖 酒 かつお昆布だし たまねぎ しめじ みそ かつお昆布だし	米 砂糖 食塩 牛肉 ごぼう にんじん 三度豆 ごま 油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん 小松菜 にんじん 花かつお 薄口しょうゆ 豆腐 わかめ 薄口しょうゆ かつお昆布だし	ロールパン 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく トマトジュース ケチャップ スープの素 油 水 キャベツ きゅうり ひじき 砂糖 薄口しょうゆ 油 牛乳	ゆでうどん 牛肉 濃口しょうゆ 砂糖 にんじん しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ かつお昆布だし 小松菜 もやし にんじん 花かつお 薄口しょうゆ	米 豚肉 たまねぎ ごぼう にんじん みつば 卵 砂糖 薄口しょうゆ かつお昆布だし 油揚げ たまねぎ 青ねぎ みそ かつお昆布だし	米 牛肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 水 ちんげん菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ
	<p>* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 * 少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)</p>											
おやつ	牛乳 ホワイトゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 バナナ	牛乳 のり塩ポップコーン	牛乳 (5日)きらきらジャムサンド (19日)いちごジャムサンド	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 枝豆の塩ゆで	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 麩ラスク	牛乳 きなこちんすこう	牛乳 チーズクラッカー
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 粉ゼラチン 水 カルピス 水 砂糖	牛乳 とうもろこし	牛乳 バナナ	牛乳 とうもろこし(玄穀) 油 食塩 青のり	牛乳 食パン いちごジャム	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖) ブルーベリージャム	牛乳 枝豆 食塩	米 ゆかり粉	牛乳 焼ふ バター グラニュー糖	牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 油	牛乳 小麦粉 無塩バター ベーキングパウダー 粉チーズ 水
	<p>みんな 一緒やデー</p>											
夕方のおやつ	ぱりんこ	まがりせんべい	ムーンライト	マリービスケット	ぼたぼた焼き	チョコイス	ぱりんこ	ムーンライト	マリービスケット	まがりせんべい	ぼたぼた焼き	チョコイス

