

# 令和6年7月 献立表

| 日<br>(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<br>豚肉と厚揚げの<br>炒め物<br>豆腐と<br>みょうがのみそ汁                                                                                                       | ごはん<br>パンパンジー<br>ちんげん菜と<br>とうふのスープ                                                                                 | 夏野菜カレー<br>キャベツと<br>きゅうりのサラダ                                                                                                                         | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>キャベツのサラダ<br>野菜スープ                                                                                                         | (5日)七夕そうめん<br>(19日)にゅうめん<br>ささみときゅうりの<br>梅肉和え                                                                                          | ごはん<br>肉じゃが<br>えのきと<br>わかめのみそ汁                                                                               | ごはん<br>さばのきじ焼き<br>ピーマンとじゃこの<br>炊いたん<br>たまねぎとしめじのみそ汁                                                                             | 牛肉寿司<br>小松菜のお浸し<br>豆腐とわかめの<br>すまし汁                                                                                                                       | ロールパン<br>鶏肉のトマトソース煮<br>キャベツときゅうりと<br>ひじきのサラダ<br>牛乳                                                                                    | 肉うどん<br>小松菜ともやしと<br>にんじんのおかか和え                                                                                 | ごはん<br>豚肉の柳川風<br>油揚げと<br>たまねぎのみそ汁                                                                            | ごはん<br>肉豆腐<br>ちんげん菜の<br>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<br>豚肉<br>酒<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>厚揚げ<br>えのき<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>スープの素<br>水<br>片栗粉<br>とうふ<br>みょうが<br>みそ<br>かつお昆布だし | 米<br>鶏肉ささみ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>セロリ<br>トマト<br>すりごま<br>油<br>濃口しょうゆ<br>酢<br>砂糖<br>ちんげん菜<br>とうふ<br>スープの素<br>薄口しょうゆ<br>水 | 米<br>牛肉<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>なす<br>ズッキーニ<br>にんにく<br>しょうが<br>油<br>カレー粉<br>スープの素<br>水<br>米粉<br>ケチャップ<br>濃口しょうゆ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>油<br>酢<br>食塩 | 米<br>生さけ<br>にんにく<br>食塩<br>酒<br>濃口しょうゆ<br>パン粉<br>パセリ<br>キャベツ<br>にんじん<br>油<br>酢<br>食塩<br>砂糖<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>ちんげん菜<br>スープの素<br>薄口しょうゆ<br>水 | そうめん(乾)<br>卵<br>オクラ<br>人参<br>ハム<br>(7日)<br>ストレートつゆ<br>(21日)<br>薄口しょうゆ<br>かつお昆布だし<br>片栗粉<br>ささみ<br>きゅうり<br>にんじん<br>梅干し<br>濃口しょうゆ<br>みりん | 米<br>牛肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>三度豆<br>油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>水<br>えのき<br>干しわかめ<br>みそ<br>かつお昆布だし | 米<br>さば<br>青ねぎ<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>油<br>ピーマン<br>ちりめんじゃこ<br>ごま油<br>薄口しょうゆ<br>砂糖<br>酒<br>かつお昆布だし<br>たまねぎ<br>しめじ<br>みそ<br>かつお昆布だし | 米<br>酢<br>砂糖<br>食塩<br>牛肉<br>ごぼう<br>にんじん<br>三度豆<br>ごま<br>油<br>酒<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>小松菜<br>にんじん<br>花かつお<br>薄口しょうゆ<br>豆腐<br>わかめ<br>薄口しょうゆ<br>かつお昆布だし | ロールパン<br>鶏肉<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>にんにく<br>トマトジュース<br>ケチャップ<br>スープの素<br>油<br>水<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ひじき<br>砂糖<br>薄口しょうゆ<br>油<br>牛乳 | ゆでうどん<br>牛肉<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>にんじん<br>しめじ<br>青ねぎ<br>薄口しょうゆ<br>かつお昆布だし<br>小松菜<br>もやし<br>にんじん<br>花かつお<br>薄口しょうゆ | 米<br>豚肉<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>にんじん<br>みつば<br>卵<br>砂糖<br>薄口しょうゆ<br>かつお昆布だし<br>油揚げ<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>みそ<br>かつお昆布だし | 米<br>牛肉<br>木綿豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>青ねぎ<br>油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>水<br>ちんげん菜<br>にんじん<br>白ごま<br>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。<br/>* 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<br>ホワイトゼリー                                                                                                                                  | 牛乳<br>ゆでとうもろこし                                                                                                     | 牛乳<br>バナナ                                                                                                                                           | 牛乳<br>のり塩ポップコーン                                                                                                                             | 牛乳<br>(5日)きらきらジャムサンド<br>(19日)いちごジャムサンド                                                                                                 | 牛乳<br>マカロニのきな粉あえ                                                                                             | 牛乳<br>ジャムヨーグルト                                                                                                                  | 牛乳<br>枝豆の塩ゆで                                                                                                                                             | お茶<br>ゆかりおにぎり                                                                                                                         | 牛乳<br>麩ラスク                                                                                                     | 牛乳<br>きなこちんすこう                                                                                               | 牛乳<br>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<br>粉ゼラチン<br>水<br>カルピス<br>水<br>砂糖                                                                                                            | 牛乳<br>とうもろこし                                                                                                       | 牛乳<br>バナナ                                                                                                                                           | 牛乳<br>とうもろこし(玄穀)<br>油<br>食塩<br>青のり                                                                                                          | 牛乳<br>食パン<br>いちごジャム                                                                                                                    | 牛乳<br>マカロニ<br>きな粉<br>砂糖                                                                                      | 牛乳<br>ヨーグルト(無糖)<br>ブルーベリージャム                                                                                                    | 牛乳<br>枝豆<br>食塩                                                                                                                                           | 米<br>ゆかり粉                                                                                                                             | 牛乳<br>焼ふ<br>バター<br>グラニュー糖                                                                                      | 牛乳<br>小麦粉<br>きな粉<br>砂糖<br>油                                                                                  | 牛乳<br>小麦粉<br>無塩バター<br>ベーキングパウダー<br>粉チーズ<br>水                                                                                       |
|           | <p>みんな<br/>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                                                                                                                              |

