

7月使用食材

		献立	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	その他の食品
1	水	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ 卵スープ	★牛乳,鶏肉,豚肉,鳥がら,★ 鶏卵	米,でん粉,砂糖,★白いりごま, ごま油,油,マロニー	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,小松 菜,えのきたけ,クリームコーン,ホールコー ン,チンゲンサイ	酒,塩,こしょう,コチ ジャン,しょうゆ,酢, みりん
2	木	ジャージャー麺 牛乳 たこぺったん 蒸しとうもろこし	豚挽肉,大豆ミート,★牛乳,大 豆,たこ(ゆで),かつお節,青の り	★蒸し中華麺,油,油,三温糖, でん粉,長いも,★小麦粉,揚げ 油	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ水煮, 干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじ ん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ,とうもろこ し	トウバンジャン,酒,しょ うゆ,八丁味噌,赤みそ, テンメンジャン,中濃 ソース
3	金	ご飯 牛乳 おぎく 鯖のマスタードパン粉焼き もやしの和風サラダ	★牛乳,鯖,ちりめんじゃこ,油揚げ, 厚削り節(だし),鶏肉	米,卵なしマヨネーズ,★ドライ パン粉,油,こんにゃく,砂糖	もやし,きゅうり,にんじん,干しいたけ,だ いこん,ごぼう,しめじ,小松菜	酒,塩,粒入りマス タード,カレー粉,酢, しょうゆ,粉辛子
6	月	タコライス 牛乳 ゴーヤチップスサラダ 黒糖のちんすこう	豚挽肉,大豆ミート,★ダイス チーズ,★牛乳,ツナ水煮	米,麦,油,三温糖,砂糖,ごま油, でん粉,揚げ油,黒砂糖,★小麦 粉	にんにく,たまねぎ,ホールのトマト,キャベツ, きゅうり,にんじん,にがうり	赤ワイン,ケチャップ, ウスターソース,トマ トチリソース,チリパ ウダー,しょうゆ,塩, こしょう,酢,粉辛子
7	火	ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き 七タ汁 冷凍みかん	昆布(だし),高野豆腐,油揚げ, ★鶏卵,きざみのり,★牛乳,生 鮭,厚削り節(だし),鶏肉,かま ぼこ	米,砂糖,油,でん粉,★そうめん (乾)	にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,か んぴょう,さやいんげん,だいこん,ねぎ,小 松菜,冷凍みかん	酒,酢,塩,みりん,う すくししょうゆ,西京 味噌
8	水	ツナと大根おろしのスパゲティー 牛乳 蒸し鶏のサラダ メロン	ツナオイル漬け,きざみのり,★ 牛乳,鶏肉	★スパゲッティ,油,三温糖,砂 糖,油,ごま油,★白すりごま,★ 白いりごま	だいこん,万能ねぎ,キャベツ,にんじん,も やし,小松菜,ホールコーン,メロン	しょうゆ,酒,酢,塩, 白みそ
9	木	ごまきなこトースト 牛乳 ミネストローネ シーザーサラダ	きな粉,★牛乳,鳥がら,ペー コン,鶏肉,★粉チーズ	★食パン,豆乳バター,グラ ニュー糖,砂糖,★黒・白すりご ま,★白ねりごま,じゃがいも,油, 卵なしマヨネーズ	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめ じ,ホールのトマト,トマトピューレ,キャベツ,ブ ロッコリー,きゅうり	ケチャップ,中濃ソー ス,塩,こしょう,酒, 酢,ガーリックパウ ダー
10	金	麦ご飯 牛乳 スタミナ納豆 えび入り卵焼き もずくのスープ	★牛乳,鶏挽肉,挽きわり納豆, 豚挽肉,★むきえび,★鶏卵,厚 削り節(だし),沖縄もずく,豆腐	米,麦,ごま油,砂糖,油,でん粉, じゃがいも	にんにく,しょうが,にら,ねぎ,たくあん,たけ のこ水煮,干しいたけ,にんじん,セロ リー,たまねぎ,はくさい,ねぎ	みりん,しょうゆ,タバ スコ,塩,こしょう,酒, ケチャップ
13	月	玉ねぎたっぷり豚丼 牛乳 青のりビーンズポテト 小玉すいか	豚肉,★牛乳,大豆,青のり	米,麦,砂糖,しらたき,揚げ油, じゃがいも,でん粉	たまねぎ,小松菜,にんじん,小玉すいか	酒,しょうゆ,みりん, 塩
14	火	バインミー 牛乳 フォーのスープ マンゴープリン	豚肉,★牛乳,鳥がら,鶏肉,粉 寒天	★ソフトフランスパン,油,砂糖, オリーブ油,米粉麺	にんにく,しょうが,キャベツ,切干し大根, きゅうり,赤・黄ピーマン,にんじん,たまね ぎ,もやし,にら,レモン汁,マンゴーピューレ	塩,こしょう,ナンプ ラー,オイスターソー ス,酢,バジル(乾), 酒
15	水	枝豆ご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け 太平燕	昆布(だし),★牛乳,★わかさ ぎ,鳥がら,豚肉,かまぼこ,★い か	米,でん粉,揚げ油,砂糖,油,は るさめ	むき枝豆,たまねぎ,にんじん,ピーマン,に んにく,しょうが,キャベツ,たけのこ水煮,し めじ,もやし,チンゲンサイ	塩,酒,しょうゆ,酢,こ しょう,オイスター ソース
16	木	カレーライス 牛乳 福神漬け パリパリ海藻サラダ フルーツポンチ	鳥がら,豚肉,★牛乳,カットわ かめ,粉寒天	米,麦,油,じゃがいも,★小麦 粉,砂糖,ごま油,揚げ油,★ワン タンの皮	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マン ゴーピューレ,福神漬,キャベツ,ホールコー ン,きゅうり,(りんご・黄桃・白桃・みかん) 缶,アセロラ飲料,ぶどうジュース	クミン,クローブ,ナツメ グ,オールスパイス,ウス ターソース,ケチャップ, しょうゆ,塩,こしょう,カ レー粉,オイスターソー ス,酢,粉辛子,サイダー

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。