

## 令和3年 7月の献立

	月 12・26日	火 13・27日	水 14・28日	木 1・15・29日	金 2・16・30日	土3・17・31日
<b>献立</b>	肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 茄子の味噌汁	さんまの蒲焼き 南瓜のそぼろあんかけ けんちん汁	夏野菜カレー じゃこサラダ	豆腐のつくね焼き 切干大根の酢の物 じゃが芋の味噌汁	鮭の梅味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ オクラのすまし汁	冷やしきつねうどん
<b>材料</b>	牛肉 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉葱 もやし 人参 しめじ 糸こんにゃく 鰹だし 絹さや ポン酢 鰹だし 醤油 茄子 玉葱 三温糖 油揚げ 酒 鰹だし 味噌	(13日 麺の日) 生さんま 厚揚げ 大根 醤油 人参 ゴボウ みりん 板こんにゃく 三温糖 椎茸 青葱 小麦粉 鰹だし 醤油 酒 みりん 塩  南瓜 豚ひき肉 生姜 鰹だし 醤油 三温糖 みりん 酒 片栗粉	鶏もも肉 キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 南瓜 ちりめんじゃこ 茄子 醤油 ズッキーニ パプリカ カレールウ 牛乳 塩 胡椒 油	豆腐 切干大根 人参 玉葱 チンゲン菜 鶏ひき肉 コーン缶 片栗粉 ツナ缶 醤油 醤油 酢 三温糖 三温糖 みりん じゃが芋 片栗粉 玉葱 油揚げ 油 味噌 鰹だし	鮭 梅干し 高野豆腐 白味噌 さやいんげん みりん 人参 三温糖 ひろうす 酒 鰹だし 三温糖 オクラ みりん とろろ昆布 醤油 鰹だし 塩 醤油 みりん	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 昆布だし 鰹だし 醤油 みりん 三温糖 塩
<b>おやつ</b>	みたらし団子 / 牛乳 (団子粉 白玉粉 醬油 三温糖 片栗粉)	スイカ、枝豆 / 牛乳 (スイカ 枝豆 塩)	わらび餅 / ヤクルト (わらび餅粉 きな粉 三温糖 塩)	麩菓子 / 牛乳 (麩 三温糖 無塩バター)	ピザトースト(食パン チーズ ベーコン ピーマン ケチャップ) 牛乳	パン / 牛乳
	月 5・19日	火 6・20日	水 7・21日	木 8日	金 9日	土 10・24日
<b>献立</b>	小松菜のオイスター炒め 野菜豆の含め煮 白菜の味噌汁	ひじきのかき揚げ 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁	ビーフシチュー 茄子と胡瓜とパプリカの マリネ	カレイのカレーグラタン 夏野菜の炒め物 キャベツのスープ	切干大根の油炒め 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁	冷やしそうめん
<b>材料</b>	小松菜 人参 白菜 もやし 豚肉 玉葱 じゃが芋 油揚げ しめじ 塩 鰹だし オイスター 味噌 ソース 油  大豆 大根 人参 ゴボウ 板こんにゃく 竹輪 鰹だし 醤油 三温糖	ひじき 春雨 人参 南瓜 胡瓜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 鶏ささみ ピーマン 酢 三温糖 小麦粉 醤油 塩 ベーキング パウダー ほうれん草 塩 油 もやし 塩 油揚げ 醤油 鰹だし みりん	(21日 お誕生日会) 牛肉 人参 茄子 じゃが芋 胡瓜 玉葱 パプリカ マッシュルーム にんにく ビーフルウ オリーブ 牛乳 オイル 塩 酢 塩 胡椒 胡椒 油 三温糖  7日 セタゼリー(アレ ルゲン27品目不使用) 21日 ヨーグルト / ヤクルト	カレイ 胡瓜 アスパラ 玉葱 ピーマン 醤油 しめじ ベーコン 塩 えのき茸 コーン缶 胡椒 マカロニ 白ワイン キャベツ カレールウ 人参 玉葱 牛乳 塩 ブイヨン 胡椒 パセリ 醤油 とろけるチーズ 無塩バター	切干大根 小松菜 豚ひき肉 油揚げ 人参 人参 ピーマン 鰹だし 酒 みりん 醤油 醤油 油 三温糖 三温糖  豆腐 わかめ 青葱 鰹だし 味噌	乾そうめん 刻み海苔 玉子 胡瓜 ハム トマト オクラ 鰹だし(花鰹) 昆布だし 醤油 みりん 塩
<b>おやつ</b>	干しぶどう入りマフィン (干しぶどう ホットケ ーキックス) 牛乳	きな粉マカロニ /牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)		南瓜のおやき / 牛乳 (南瓜 片栗粉 きな粉 青のり 塩)	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	パン / 牛乳

