

## 平成29年 7月の献立

	月 10・24日	火 11・25日	水 12・26日	木 13・27日	金 14・28日	土 15・29日
<b>献立</b>	ビーフシチュー グリーンサラダ	さんまの蒲焼き ゴボウとベーコンの炒め物 オクラとなめこの味噌汁	12日 麺の日 26日 お誕生日会	マーボー茄子 小松菜ともやしのナムル風 冬瓜と豚肉のスープ	鯖の幽庵焼き 卵の花 茄子の味噌汁	ジャージャー麺
<b>材料</b>	じゃが芋 玉葱 人参 牛肉 マッシュルーム 塩 胡椒 牛乳 ビーフルウ  キャベツ ブロッコリー グリーンアスパラ トマト 塩 胡椒 コールスロードレッシング	サンマ(開き) なめこ 醤油 みりん オクラ 酒 砂糖 豆腐 鰹だし 味噌  ゴボウ 筍 人参 青葱 ベーコン 白ごま 醤油 砂糖 酒		茄子 ピーマン 冬瓜 人参 豚ひき肉 豚バラ肉 生姜 ニンニク キャベツ 赤味噌 甜麺醤 人参 砂糖 片栗粉 青葱 醤油 サラダ油 ニンニク <small>鶏がらスープ</small> 小松菜 もやし ナンブラー ニンニク ゴマ油 ケチャップ 生姜 醤油 鰹節	鯖 酒 茄子 柚子果汁 もやし みりん 醤油 玉葱 油揚げ おから 鰹だし さつま芋 味噌 ゴボウ 人参 しめじ かまぼこ 砂糖 醤油	中華麺 プチトマト 豚ひき肉 ゴマ油 胡瓜 中華スープ 人参 塩 酢 青葱 醤油 味噌 砂糖 甜麺醤 醤油 ニンニク 生姜
<b>おやつ</b>	わらびもち 牛乳 わらび餅粉 水 きな粉 塩 砂糖	ツナマヨトースト 牛乳 ツナ缶 マヨネーズ 食パン		12日 キャロットケーキ (人参、ホットケーキミックス、 砂糖、オレンジジュース) 26日ヨーグルト、ヤクルト	麩菓子 牛乳 麩 黒砂糖 無塩バター	切り干し大根餅 牛乳 切り干し大根 塩 青葱 ゴマ油 桜エビ 片栗粉
	月 3・31日	火 4・18日	水 5・19日	木 6・20日	金 7・21日	土 8・22日
<b>献立</b>	鶏肉のから揚げ 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	赤魚の炊き合わせ 冬瓜のひき肉あんかけ じゃが芋の味噌汁	夏野菜カレー 春雨サラダ	豚肉の梅肉和え 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	肉じゃが ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁	冷やし中華
<b>材料</b>	鶏もも肉 里芋 大根 ニンニク 人参 豆腐 生姜 醤油 生椎茸 みりん 油揚げ 小麦粉 鰹だし 片栗粉 みりん サラダ油 醤油 塩  小松菜 油揚げ 人参 鰹だし 砂糖 醤油	赤魚 冬瓜 焼き豆腐 鶏ひき肉 ゴボウ 醤油 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油 酒 塩 鰹だし 片栗粉  じゃが芋 玉葱 もやし 鰹だし 味噌	茄子 南瓜 春雨 パプリカ 胡瓜 ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ 鶏もも肉 ハム カレールウ もやし 牛乳 砂糖 塩 胡椒 醤油 サラダ油 酢 すりゴマ ゴマ油	豚肉 南瓜 えのき茸 鰹だし もやし 砂糖 大葉 醤油 梅干し 梅肉 豆腐 砂糖 わかめ みりん 青葱 酒 鰹だし 醤油 味噌	じゃが芋 ひじき 玉葱 人参 大豆 糸こんにゃく 人参 牛肉 絹さや 油揚げ 鰹だし <small>平こんにゃく</small> 砂糖 醤油 鰹だし 砂糖 醤油 小松菜 醤油 玉葱 油揚げ 鰹だし 味噌	中華麺 胡瓜 ハム 卵 ミニトマト 中華スープ 酢 塩 生姜汁 ゴマ油 砂糖 醤油
<b>おやつ</b>	マフィン 牛乳 ホットケーキミックス 干しぶどう 水	きな粉マカロニ 牛乳 きな粉 砂糖 塩 マカロニ	とうもろこし&小魚 ヤクルト とうもろこし 塩 小魚 酒 砂糖 醤油 いりごま	ジャムサンド 牛乳 苺ジャム 食パン	7日 セタゼリー 牛乳 21日 カルピスゼリー カルピス ゼラチン 水	パン 牛乳