

平成30年 7月の献立

	月 2・30日	火 3・17・31日	水 4・18日	木 5・19日	金 6・20日	土 7・21日
献立	大豆と揚げじゃが芋の煮物 小松菜のさっと煮 茄子の味噌汁	胡瓜の香り炒め 切干大根の含め煮 さつま芋の味噌汁	クリームシチュー グリーンサラダ	肉じゃが ひじきと大豆の含め煮 モロヘイヤの味噌汁	さんまの蒲焼 高野豆腐の卵とじ 青菜の味噌汁	ミートスパゲティ
材料	鶏もも肉 小松菜 人参 じゃが芋 油揚げ 砂糖 ピーマン 鰹だし 醤油 赤パプリカ 大豆 酒 茄子 玉葱 鰹だし えのき茸 醤油 砂糖 油揚げ 油 片栗粉 鰹だし 味噌	胡瓜 白葱 切干大根 豚バラ肉 油揚げ ザーサイ 人参 にんにく 鰹だし 干し海老 砂糖 醤油 生姜 酒 醤油 砂糖 さつま芋 塩 胡椒 大根 人参 ゴマ油 牛蒡 青葱 生姜 味噌 鰹だし	(18日 お誕生日会) 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 塩 胡椒 ホワイトルウ 牛乳 キャベツ アスパラ ブロッコリー トマト コールスロールドレッシング 塩 胡椒	じゃが芋 ひじき 糸こんにゃく 大豆 牛肉 玉葱 人参 人参 絹さや 油揚げ 鰹だし 平こんにゃく 砂糖 醤油 鰹だし 砂糖 モロヘイヤ 醤油 しめじ 鰹だし 油揚げ 味噌	さんま 高野豆腐 醤油 酒 玉子 人参 みりん 干し椎茸 砂糖 グリンピース 小麦粉 鰹だし 小松菜 砂糖 醤油 油揚げ 玉葱 味噌 鰹だし 6日 セタゼリー 20日 カルピスゼリー (カルピス 水 砂糖 寒天 ゼラチン みかん缶) 牛乳	パスタ 合いびき肉(牛・豚) 玉葱 人参 にんにく トマト缶 トマトジュース 塩 胡椒 砂糖 ケチャップ ウスターソース オリーブオイル 粉チーズ パセリ
おやつ	ホットケーキ (ホットケー キミックス 水 メープルシ ロップ 無塩バター) 牛乳	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、枝豆 とうもろこし 枝豆 塩 ヤクルト	二色団子 牛乳 白玉粉 小豆缶 きな粉 砂糖 塩	パン 牛乳	
	月 9・23日	火 10・24日	水 11・25日	木 12・26日	金 13・27日	土 14・28日
献立	鶏のから揚げ ほうれん草のポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	鯖のおろし煮 南瓜の含め煮 豚汁	夏野菜カレー コロコロサラダ	小松菜のオイスター炒め 焼きビーフン わかめスープ	鮭の梅味噌焼き 冬瓜とひき肉のあんかけ 南瓜の味噌汁	冷やし中華
材料	鶏もも肉 ほうれん草 にんにく 人参 生姜 醤油 もやし みりん しめじ 小麦粉 ポン酢 片栗粉 鰹だし サラダ油 豆腐 わかめ 青葱 油揚げ 味噌 鰹だし	(10日 麺の日) 鯖 塩 豚肉 白菜 大根 牛蒡 人参 醤油 つき蒟蒻 みりん もやし 砂糖 鰹だし 生姜 味噌 南瓜 鰹だし 砂糖 醤油	茄子 大豆 胡瓜 南瓜 牛蒡 人参 パプリカ コーン ズッキーニ ハム 玉葱 マヨネーズ 鶏もも肉 レモン汁 カレールウ 醤油 塩 牛乳 塩 胡椒 サラダ油 11日 わらび餅(わらび もち粉 きな粉 砂糖 塩) 25日 ヨーグルト ヤクルト	小松菜 ビーフン じゃが芋 キャベツ もやし 人参 しめじ きくらげ 人参 豚肉 醤油 砂糖 オイスターソース 塩 胡椒 塩 胡椒 鶏がらスープ サラダ油 ナンプラー わかめ もやし 青葱 鶏がらスープ 醤油	鮭 南瓜 梅干し 牛蒡 白味噌 油揚げ みりん 青葱 砂糖 鰹だし 酒 味噌 冬瓜 豚ひき肉 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉	中華麺 胡瓜 ハム 玉子 ミニトマト 鶏がらスープ 酢 塩 生姜汁 ゴマ油 醤油 砂糖
おやつ	のりじゃこトースト 牛乳 チーズ のり 食パン ちりめんじゃこ	ちぢみ 牛乳 玉葱 ニラ チヂミ粉 水 醤油 ゴマ油	バナナ、おしゃぶり昆布 牛乳	ジャムサンド 牛乳 食パン 苺ジャム	パン 牛乳	

