

令和 元年 7月の献立

	月 1・29日	火 2・16・30日	水 3・17・31日	木 4・18日	金 5・19日	土 6・20日
献立	高野豆腐の揚げ物 茄子と油揚げの煮物 肉団子と春雨のスープ	鱈のマヨネーズ焼き ひじきと大豆の含め煮 のっぺい汁	夏野菜カレー シーチキンサラダ	筑前煮 冬瓜のひき肉あんかけ 豆腐の味噌汁	豚肉の梅肉和え 南瓜の含め煮 ほうれん草の味噌汁	焼きそば
材料	高野豆腐 白菜 人参 小松菜 干し椎茸 人参 塩 春雨 生姜 片栗粉 豚ひき肉 鰹だし 鶏がらスープ 醤油 片栗粉 サラダ油 醤油 塩 茄子 油揚げ 鰹だし 生姜 三温糖 醤油 みりん	(16日 麺の日) 鱈 塩 酒 ひじき マヨネーズ 油揚げ 大豆 大根 人参 人参 里芋 豆腐 鰹だし 油揚げ 醤油 鰹だし 三温糖 醤油 塩 みりん 片栗粉	(17日 お誕生日会) 鶏もも肉 玉葱 南瓜 茄子 ズッキーニ パプリカ カレールー 牛乳 塩 胡椒 サラダ油 キャベツ 玉葱 ツナ マヨネーズ 醤油 塩	里芋 人参 冬瓜 ゴボウ 豚ミンチ レンコン 醤油 酒 平こんにゃく 鰹だし 鶏もも肉 みりん 竹輪 片栗粉 さやいんげん 塩 鰹だし 三温糖 豆腐 わかめ 醤油 青葱 鰹だし 味噌	豚もも肉 ほうれん草 えのき茸 油揚げ もやし 玉葱 味噌 大葉 鰹だし 梅肉 梅干し 南瓜 三温糖 鰹だし みりん 三温糖 醤油 醤油 酒	中華麺 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ もやし ウスターソース とんかつソース ケチャップ 鰹だし かつお節 青のり
	おやつ	もちもちチーズ/牛乳(豆腐 小麦粉 白玉粉 チーズ 油 ベーキングパウダー 塩)	チヂミ / 牛乳 (チヂミ粉 ニラ 玉葱 ゴマ油 醤油)	17日 きな粉マカロニ (きな粉 マカロニ 塩 三温糖) / ヤクルト	のりじゃこトースト (のり じゃこ 食パン チーズ) / 牛乳	5日 セタゼリー 19日 プリン(プリン ミックス) / 牛乳
	月 8・22日	火 9・23日	水 10・24日	木 11・25日	金 12・26日	土 13・27日
献立	八宝菜 / ほうれん草と もやしのまぜまぜコリア風 切干大根の味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜のさっと煮 けんちん汁	ビーフシチュー アスパラと胡瓜の炒め物	鶏の唐揚げ オクラと長芋の磯和え 茄子の味噌汁	さんまの蒲焼 うの花 モロヘイヤの味噌汁	サラダうどん
材料	豚もも肉 ほうれん草 白菜 牛ひき肉 イカ もやし 人参 にんにく 水煮筍 生姜 醤油 チンゲン菜 三温糖 鶏がらスープ 甜麺醤 三温糖 醤油 切干大根 酒 塩 玉葱 油揚げ 片栗粉 味噌 鰹だし	豚もも肉 小松菜 玉葱 生姜 人参 醤油 みりん 油揚げ 三温糖 鰹だし 三温糖 厚揚げ 人参 醤油 ゴボウ 大根 こんにゃく 椎茸 青葱 鰹だし 醤油 みりん さつま芋入りマフィン (さつま芋 三温糖 ホットケーキミックス) / 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ 牛乳 塩 胡椒 サラダ油 アスパラ 胡瓜 ピーマン ベーコン 生姜 にんにく 酒 塩 胡椒 片栗粉 ゴマ油	鶏もも肉 オクラ 生姜 長芋 胡瓜 にんにく かつお節 醤油 刻み海苔 みりん 醤油 小麦粉 三温糖 片栗粉 サラダ油 茄子 青葱 もやし 鰹だし 味噌	さんま モロヘイヤ 醤油 酒 油揚げ みりん 玉葱 三温糖 鰹だし 小麦粉 味噌 おから ゴボウ 油揚げ 人参 板かまぼこ 青葱 しめじ さつま芋 鰹だし 三温糖 醤油	茹でうどん 豚もも肉 レタス トマト オクラ コーン 大根 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩
	おやつ	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)		10日 わらび餅(きな粉 わらび餅粉 三温糖 塩) 24日 ヨーグルト / ヤクルト	豆乳くずもち / 牛乳 (豆乳 片栗粉 塩 三温糖 きな粉)	みたらし団子/ 牛乳 (白玉粉 三温糖 片栗粉 醤油)

