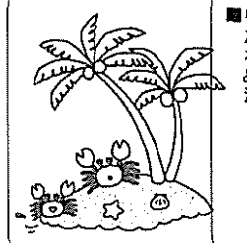
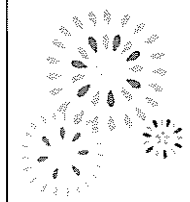
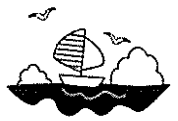
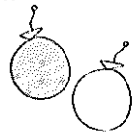
# ★　7月　ひよこ・かえで　献立表　★

| | 1<br>木 | 2<br>金 | 3<br>土 | 5<br>月 | 6<br>火 | 7<br>水 | 8<br>木 | 9<br>金 | 10<br>土 | 12<br>月 | 13<br>火 | 14<br>水 | 15<br>木 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■冷やしきつねうどん<br>うどん<br>あぶらあげ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■野菜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>緑豆もやし<br>キャノーラ油<br>とりがらスープ<br>しお<br>濃口しょうゆ | ■ビーフカレー<br>米<br>ぎゅうにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ<br>  | ■麻婆丼<br>米<br>とうふ<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>しょうが<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>とりがらスープ<br>こしょう<br>ごま油<br>■ブロッコリーの中華和え<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>わかめ<br>とりがらスープ<br>淡口しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鯖の塩焼き<br>さば<br>しお<br>■ひじき煮<br>ひじき<br>にんじん<br>だいず水煮<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>削りぶし<br>■みそしる<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の味噌炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>りょうり酒<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>キャノーラ油<br>■春雨の酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■すまし汁<br>わかめ<br>ふ<br>青ねぎ<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし | ■☆七夕献立☆<br>■七夕シチュー<br>米<br>コーン<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>はくさい<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>とうにゅう<br>みそ<br>しお<br>淡口しょうゆ<br>ブイヨン<br>かたくり粉<br>こめ粉<br>にんじん<br>■スパゲティサラダ<br>スパゲティ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお<br> | ■やきそば<br>小麦中華めん<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>緑豆もやし<br>にんじん<br>ピーマン<br>中濃ソース<br>キャノーラ油<br>かつおぶし<br>■具だくさん味噌汁<br>さつまいも<br>だいこん<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■カレーチャーハン<br>米<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>黄ピーマン<br>とりがらスープ<br>濃口しょうゆ<br>カレー粉<br>キャノーラ油<br>しお<br>パセリ缶<br>■インゲンの中華和え<br>さやいんげん<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>コーン<br>とりがらスープ<br>淡口しょうゆ | ■牛丼<br>米<br>牛バラ<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■カリフラワーのポン酢和え<br>カリフラワー<br>にんじん<br>ポンズ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br> | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の胡麻醤油炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>さとう<br>しお<br>白ごま<br>キャノーラ油<br>■ほうれん草のソテー<br>ほうれんそう<br>ハム<br>キャノーラ油<br>しお<br>■みそしる<br>しめじ<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■さわらの西京焼き<br>さわら<br>しお<br>甘みそ<br>りょうり酒<br>みりん風<br>さとう<br>■ちくわときゅうりの酢の物<br>ちくわ<br>きゅうり<br>わかめ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>穀物酢<br>■すまし汁<br>えのき<br>にんじん<br>青ねぎ<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■チキンカツ<br>とりにく<br>りょうり酒<br>しお<br>こめ粉<br>かたくり粉<br>だいず蒸フレーク<br>キャノーラ油<br>ケチャップ<br>■大根サラダ<br>だいこん<br>コーン<br>にんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■スープ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>ブイヨン<br>しお | ■冷やし中華風<br>小麦中華めん<br>ハム<br>もやし<br>きゅうり<br>ツナ水煮<br>黄ピーマン<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>穀物酢<br>とりがらスープ<br>ごま油<br>■金平ごぼう<br>ごぼう<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>りょうり酒<br>白ごま<br>  |
| 10時 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■おかかおにぎり<br>米<br>かつおぶし<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（みかん缶）<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■マカロニきなこ<br>マカロニ<br>きな粉<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■セサミクッキー<br>こめ粉<br>ベーキングパウダー<br>黒ごま<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（カクテル缶）<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■クラッカージャムサンド<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■キャロットクッキー<br>こめ粉<br>にんじん<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（すいか）<br>すいか<br>■牛乳<br>牛乳<br> | ■菜めしおにぎり<br>米<br>菜めし<br>■お茶<br>ほうじ茶 |

| | 16<br>金 | 17<br>土 | 19<br>月 | 20<br>火 | 21<br>水 | 22<br>木 | 23<br>金 | 24<br>土 | 26<br>月 | 27<br>火 | 28<br>水 | 29<br>木 | 30<br>金 | 31<br>土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■チキンカレー<br>米<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■大豆サラダ<br>だいず水煮<br>ミックスビーンズ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>マヨネーズ<br> | ■鶏そぼろ丼<br>米<br>鶏ひき肉<br>しょうが<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>コーン<br>キャノーラ油<br>しお<br>ほうれんそう<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>しお<br>■オクラの和え物<br>おくら<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の生姜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■炒めなます<br>切干だいこん<br>にんじん<br>きぬさや<br>ごま油<br>穀物酢<br>淡口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>ふ<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■たきこみごはん<br>米<br>しめじ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>りょうり酒<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>りょうり酒<br>■小松菜のごま和え<br>こまつな<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>白ごま<br>■みそしる<br>たまねぎ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏の照り焼き<br>とりにく<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>■ブロッコリーのツナ和え<br>ブロッコリー<br>ツナ水煮<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>きゃべつ<br>えのき<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | 海の日<br>  | スポーツの日<br> | ■豚丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>りょうり酒<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鮭の塩焼き<br>さけ<br>りょうり酒<br>しお<br>キャノーラ油<br>■高野豆腐の煮物<br>高野とうふ<br>にんじん<br>きぬさや<br>削りぶし<br>さとう<br>しお<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉のトマト煮<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト缶<br>ブイヨン<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■オクラのツナマヨ和え<br>おくら<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>マヨネーズ<br>濃口しょうゆ<br>■スープ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>ブイヨン<br>しお<br>  | ■ごはん<br>米<br>■牛肉の甘辛炒め<br>ぎゅうにく<br>りょうり酒<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>りょうり酒<br>キャノーラ油<br>■小松菜と厚揚げの煮物<br>あつあげ<br>こまつな<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>削りぶし<br>■みそしる<br>えのき<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■大豆の磯煮<br>だいず水煮<br>ひじき<br>こんにゃく<br>にんじん<br>きぬさや<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>削りぶし<br> | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■コールスローサラダ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>コーン<br>マヨネーズ | ■鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■インゲンの和え物<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br> |
| 10時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | | | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（みかん缶）<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■コーンフレークの洋風おこし<br>コーンフレーク<br>マシュマロ<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココアクッキー<br>こめ粉<br>ココア<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | | | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポップコーン（きなこ）<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>きな粉<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■抹茶クッキー<br>こめ粉<br>抹茶缶<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■いなりおにぎり<br>米<br>あぶらあげ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（みかん缶）<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 |