










★ 7月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
<p>■ピーフカレー 米 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■ブイヨン ■コンソメ たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ</p> 	<p>■麻婆丼 米 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら みそ 濃口しょうゆ さとう ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく しょうゆ 濃口しょうゆ さとう ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゅうり えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■七夕献立☆ ■ちらし寿司 米 穀物酢 三温糖 しお 白ごま 高野とうふ にんじん 干しいたけ 干昆布 ■がんと煮 がんと煮 にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■にゅうめん そうめん そうめん 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 黄ピーマン 鶏がらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお パセリ缶 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 ■中華スープ たまねぎ コーン 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■カリフラワーのポーン和え カリフラワー にんじん ポーン ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■ほうれん草のソテー ほうれん草 ハム キャノーラ油 しお ■みそしる しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■チキンカツ ぶたにく しお こめ粉 かたくり粉 だいず粉 ■大根サラダ だいこん にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ きよべつ たまねぎ ブイヨン しお</p>	<p>■冷やし中華めん 小麦中華めん ハム もやし きゅうり ツナ水煮 黄ピーマン 濃口しょうゆ さとう ■鶏がらスープ ごま油 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま</p>	<p>■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ</p> 	
<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お豆腐ドーナツ 木綿とうふ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■キャロットクッキー こめ粉 にんじん ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (すいか) すいか ■牛乳 牛乳</p> 	<p>■フルーツヨーグルト ヨーグルト さとう もも缶 ■牛乳 牛乳 ほうじ茶</p>
<p>■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれん草 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>海の日</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 しょうが キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 ■穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■たきこみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■カレーの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■小松菜のごま和え 小松菜 ごま油 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きよべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ■コールスローサラダ きよべつ きゅうり コーン マヨネーズ</p>	<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう 淡口しょうゆ ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏肉のトマト煮 とりにく わかめ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■オクラのツナマヨ和え おくら にんじん ツナ水煮 マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ きよべつ たまねぎ ブイヨン しお</p>	<p>■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■小松菜と厚揚げの煮物 小松菜 あつあげ ごま油 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる えのき にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや 濃口しょうゆ 削りぶし</p>	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ</p>	<p>■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 
<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマシュマロ ぼん菓子 マシュマロ 水 マーガリン ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>