










# ★ 7月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 金	2 土	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ビーフカレー</li> <li>米</li> <li>鶏ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ピジョン</li> <li>■コーンサラダ</li> <li>コーン</li> <li>たまねぎ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■麻婆丼</li> <li>米</li> <li>とうふ</li> <li>豚ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>しょうが</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>ごま油</li> <li>■ブロッコリーの中華和え</li> <li>ブロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■中華スープ</li> <li>わかめ</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>淡口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鯖の塩焼き</li> <li>さば</li> <li>しお</li> <li>■ひじき煮</li> <li>ひじき</li> <li>にんじん</li> <li>だいず水煮</li> <li>きぬさや</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の味噌炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>にら</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■春雨の酢の物</li> <li>はるさめ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>穀物酢</li> <li>さとう</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>■すまし汁</li> <li>わかめ</li> <li>ふ</li> <li>青ねぎ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>しお</li> <li>みりん風</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鶏の照り焼き</li> <li>とり</li> <li>しょうゆ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■七夕献立☆</li> <li>ちらし寿司</li> <li>米</li> <li>穀物酢</li> <li>三温糖</li> <li>しお</li> <li>白ごま</li> <li>高野とうふ</li> <li>にんじん</li> <li>干しいたけ</li> <li>干兵</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カレーチャーハン</li> <li>米</li> <li>鶏ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>黄ピーマン</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>カレー粉</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>パセリ缶</li> <li>■インゲンの中華和え</li> <li>インゲン</li> <li>さやいんげん</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■中華スープ</li> <li>たまねぎ</li> <li>コーン</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>淡口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■牛丼</li> <li>米</li> <li>牛バラ</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■カリフラワーのポン酢和え</li> <li>カリフラワー</li> <li>にんじん</li> <li>ポン酢</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の胡麻醤油炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>しょうが</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>白ごま</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ほうれん草のソテー</li> <li>ほうれん草</li> <li>わかめ</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>穀物酢</li> <li>■すまし汁</li> <li>えのき</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>しお</li> <li>みりん風</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■さわらの西京焼き</li> <li>さわら</li> <li>しお</li> <li>こめ粉</li> <li>かたくり粉</li> <li>だいずフレーク</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■大根サラダ</li> <li>だいこん</li> <li>コーン</li> <li>にんじん</li> <li>穀物酢</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■スープ</li> <li>きつね</li> <li>たまねぎ</li> <li>ピジョン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■冷やし中華風</li> <li>小麦中華めん</li> <li>ハム</li> <li>もやし</li> <li>きゅうり</li> <li>ツナ水煮</li> <li>黄ピーマン</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>穀物酢</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>ごま油</li> <li>■金平ごぼう</li> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンカレー</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ピジョン</li> <li>■大豆サラダ</li> <li>だいず水煮</li> <li>ミックスビーンズ</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>マヨネーズ</li> </ul> 			
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>		
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お豆腐ドーナツ</li> <li>木綿とうふ</li> <li>こめ粉</li> <li>さとう</li> <li>水</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■セサミクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>黒ごま</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>もも缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クラッカー</li> <li>クラッカー</li> <li>いちごジャム</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■キャラットクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>にんじん</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お菓子のラスク</li> <li>ふ</li> <li>マーガリン</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(すいか)</li> <li>すいか</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツヨーグルト</li> <li>ヨーグルト</li> <li>さとう</li> <li>もも缶</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏そぼろ丼</li> <li>米</li> <li>鶏ひき肉</li> <li>しょうが</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>コーン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>ほうれん草</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>しお</li> <li>■オクラの和え物</li> <li>おくら</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の生姜炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■しょうが</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■炒めなます</li> <li>切干だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>たまねぎ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■たきごみごはん</li> <li>米</li> <li>しめじ</li> <li>にんじん</li> <li>こんにゃく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■カレーの煮付け</li> <li>からすかれい</li> <li>しょうが</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>みりん風</li> <li>しょうゆ</li> <li>■小松菜のごま和え</li> <li>小松菜</li> <li>ごま油</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>たまねぎ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■やきそば</li> <li>小麦中華めん</li> <li>ぶたにく</li> <li>きやべつ</li> <li>緑豆もやし</li> <li>にんじん</li> <li>ピーマン</li> <li>中濃ソース</li> <li>キャノーラ油</li> <li>かつおぶし</li> <li>■具だくさん味噌汁</li> <li>さつまいも</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ハヤシライス</li> <li>米</li> <li>牛バラ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ハヤシルー</li> <li>コールスロー</li> <li>きやべつ</li> <li>きゅうり</li> <li>コーン</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚丼</li> <li>米</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■ほうれん草の和え物</li> <li>ほうれん草</li> <li>わかめ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鯖の塩焼き</li> <li>さば</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■高野豆腐の煮物</li> <li>高野とうふ</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>削りぶし</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鶏肉のトマト煮</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>じゃがいも</li> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> <li>トマト缶</li> <li>ピジョン</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■オクラのツナマヨ和え</li> <li>オクラ</li> <li>ツナ</li> <li>マヨネーズ</li> <li>■スープ</li> <li>きやべつ</li> <li>たまねぎ</li> <li>ピジョン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■牛肉の甘辛炒め</li> <li>ぎゅうにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>こんにゃく</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■小松菜と厚揚げの煮物</li> <li>小松菜</li> <li>あつあげ</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>えのき</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■わかめうどん</li> <li>うどん</li> <li>とりにく</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>しお</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■大粒の磯煮</li> <li>だいず水煮</li> <li>ひじき</li> <li>こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポークカレー</li> <li>米</li> <li>ぶたにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■マカロニサラダ</li> <li>マカロニ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏のすき焼き風丼</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■インゲンの和え物</li> <li>インゲン</li> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>みそ</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul> 		
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■高野豆腐のココアトースト</li> <li>高野とうふ</li> <li>さとう</li> <li>ココア</li> <li>とうにゅう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆかりおにぎり</li> <li>米</li> <li>ゆかり</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(カクテル缶)</li> <li>フルーツ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ボンマッシュマロ</li> <li>ほん菓子</li> <li>マッシュマロ</li> <li>水</li> <li>マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン(きなこ)</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■抹茶クッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>抹茶缶</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■いなりおにぎり</li> <li>米</li> <li>あぶらあげ</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>			