★　7月　そら・こぐま・ゆり　献立表　★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	14 月	15 火
昼食	■ごはん 米 ■鶏のマーマレード焼き とりにく マーマレード 濃口しょうゆ さとう ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ コーン パセリ缶 ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ばさ かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし だし昆布 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■みそしる こまつな ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■冷やし中華風 小麦中華めん ハム 緑豆もやし きゅうり ツナ コーン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 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	■☆七夕献立☆ ■七夕カレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン にんじん おくら ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■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 しょうが キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草と白菜の和えもの ほうれんそう はくさい にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 だいこん えのき 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■スタミナ炒め ぶたにく たまねぎ にら 赤ピーマン 黄ピーマン 焼肉のたれ ごま油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン パセリ缶 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ きゃべつ ほうれんそう ブイヨン しお	■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 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん きぬさや 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ■もやしの和え物 緑豆もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 こまつな ふ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
10時	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■きなこクッキー こむぎ粉 きな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■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	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア しお ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■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

	16 水	17 木	18 金	19 土	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	28 月	29 火	30 水	31 木
昼食	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ さとう しお キャノーラ油 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん メークイン ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■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 カレールウ 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 	■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 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	海の日 	■ごはん 米 ■豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■ほうれん草のおかか和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる たまねぎ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■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 きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■冷やしきつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■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	■カレーピラフ 米 ウインナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン パセリ缶 ■コールスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ ■スープ 緑豆もやし ほうれんそう ブイヨン しお	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 	■ごはん 米 ■鯖の味噌煮 さば しょうが みそ さとう みりん風 濃口しょうゆ 削りぶし ■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 しお 淡口しょうゆ ■すまし汁 きゃべつ ふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ こまつな ブイヨン しお	■ごはん 米 ■鶏のしょうゆこうじ焼き とりにく 醤油こうじ ■キャベツの酢の物 きゃべつ カットわかめ にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる とうふ ほうれんそう みそ だし昆布 削りぶし 	■冷やし中華風 小麦中華めん ハム 緑豆もやし きゅうり ツナ コーン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 鶏がらスープ ごま油 ■野菜炒め きゃべつ 緑豆もやし さやいんげん にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶		■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■牛乳 牛乳	■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	■フルーツ（すいか） すいか ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		■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	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■キャロットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶