










# ★ 7月 ひよこ・かえで 献立表 ★

	1 火	2 水	3 木	4 金	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	14 月	15 火			
昼食	<p>■ごはん 米 ■鶏のマーメイド焼き とりにく マーメイド 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 パイオン しお</p> 	<p>■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ばさく 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 ■プロッコリーの和え物 プロッコリー 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</p>	<p>■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</p>	<p>■七夕献立☆ 七夕カレー 米 とりにく たまねぎ じゃが芋 にんじん キャノーラ油 カレーパウダー パイオン 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</p>	<p>■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</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 しょうが キャノーラ油 ■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 ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■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物 ほうれん草 はくさい にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 だいき えのき 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■スタミナ炒め ぶたにく 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 ■春雨サラダ はるさめ きぬさや 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</p>	<p>■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ みそ 削りぶし ■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</p> 	<p>■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 パイオン 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 きよべつ ほうれん草 パイオン しお</p>	<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■プロッコリーの和え物 プロッコリー 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</p>	<p>■ごはん 米 ■たら煮付け 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</p>	<p>■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 ■もやし和え物 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 みりん 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p> 		
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■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 ほうじ茶	■フルーツ (もも缶) クラッカー ■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) クラッカー ■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) ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お菓子のラスク 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 高野豆腐 さとう ココア とうとう ■牛乳 牛乳		
昼食	<p>■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん きよべつ にんじん ボンズ 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</p> 	<p>■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 パイオン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん メークイン プロッコリー にんじん ウインナー パイオン しお</p>	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく じゃが芋 たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー パイオン ■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 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</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</p> 		<p>■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 ■ほうれん草のおか和え ほうれん草 ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう 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 たまねぎ カットわかめ 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 にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ほうれん草 ほうれん草 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■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</p>	<p>■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 ■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 きよべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 パイオン パセリ缶 ■コールスローサラダ きよべつ にんじん コーン マヨネーズ ■スープ 緑豆もやし ほうれん草 パイオン しお</p> 	<p>■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 さとう 削りぶし ■プロッコリーの中和え プロッコリー 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</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の味噌煮 さば しょうが みそ さとう みりん 濃口しょうゆ 削りぶし しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう ほうれん草 しお 淡口しょうゆ ■すまし汁 こまつな きよべつ みりん 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■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 パイオン しお</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のしょうゆこうじ焼き とりにく 濃口しょうゆ ■キャベツの酢の物 キャベツ きよべつ カットわかめ にんじん 穀物酢 さとう キャノーラ油 ■鶏がらスープ 鶏がらスープ ごま油 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ ほうれん草 しお みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■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 濃口しょうゆ ■野菜炒め きよべつ 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</p>
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶		
3時	■セザミクッキー 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	■キャラットクッキー 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		