

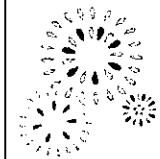








★ 7月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水
<p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ばさう さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■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 ツナ水煮 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>■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 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん さやいんげん にんじん 削りぶし さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ■みそしる こまつな ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ みそ しょうが さとう キャノーラ油 ■がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 にんじん はくさい 濃口しょうゆ しお 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 ■がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 にんじん はくさい 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■☆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 カレーウ ピジョン にんじん ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■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>■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ しお ■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 ■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>■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 さとう 淡口しょうゆ みりん風 しお ■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 ピジョン パセリ缶 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■スープ きやべつ コーン ピジョン しお</p>	<p>■豚丼 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 ■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 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 ■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 さやいんげん 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 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる 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 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ピジョン さとう しお キャノーラ油 ■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 削りぶし ■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>			
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 ■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	■お餅のラスク ふーガリン ■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	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■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) 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	■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア 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	■セザミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう ■牛乳 牛乳		

	16 木	17 金	18 土	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
<p>■鶏肉のフォー フォー とりにく 緑豆もやし 青ねぎ さとう しお 淡口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが ■野菜炒め きやべつ 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>  <p>ベトナム</p>	<p>■ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 カレーウ ピジョン ■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</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 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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">海の日</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 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</p>	<p>■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 きやべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 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 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■炒めなます 切干だいこん にんじん さやいんげん ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし</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 カレーウ ピジョン ■コーンスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ</p> 	<p>■中華丼 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 ■プロッコリーの中華和え 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 みりん風 濃口しょうゆ 削りぶし ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きやべつ ふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■キャベツの酢の物 きやべつ 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 ほうれん草 みそ 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 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 ★ピジョン しお</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 ピジョン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん プロッコリー にんじん ウインナー ピジョン しお</p>	<p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレーウ ピジョン ■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>	
10時	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア 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 ■牛乳 牛乳	■フルーツ (すいか) すいか ■牛乳 牛乳	■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	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ココア とうりゅう ■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 ■牛乳 牛乳	■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	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	