


★ 7月 献立表(本園離乳食完了期) ★

	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
10時	■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 ■プロッコリーのおかか和え プロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■みそする 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 ツナ水煮 コーン 濃口しょうゆ さとう ■穀物酢 鶏がらスープ ■高野豆腐の煮物 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 ■みそする こまつな ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 高野とうふ にんじん さやいんげん 削りぶし さとう ■みそする こまつな ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 キャノーラ油 ■鶏がらスープ ごま油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん さやいんげん 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 濃口しょうゆ	■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 削りぶし ■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	■☆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 ブイオン 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 ■春雨サラダ きざめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそする とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 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	■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 濃口しょうゆ 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 ブイオン パセリ缶 ■スバゲティサラダ スバゲティ 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 ブイオン 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 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそする とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ 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 ■みそする 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 ■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 削りぶし ■みそする 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 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ しょうが にんじん ボンズ 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 ■みそする とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし		
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 わかめ煮 ■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	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■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 きなこ 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 ココア ■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	■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	■セサミクッキー 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	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
10時	■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 濃口しょうゆ 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	■ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーウ ブイオン ■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	■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 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 ■みそする ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	<h2 style="font-size: 2em;">海の日</h2> 	■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 キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそする 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 ■豚肉の胡麻醬油炒め 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 ■みそする きやべつ 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 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 濃口しょうゆ さとう 削りぶし	■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 ブイオン ■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	■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 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の味噌煮 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 濃口しょうゆ だし昆布 削りぶし	■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 濃口しょうゆ 削りぶし ■みそする とうふ ほうれん草 みそ 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 削りぶし ■スープ たまねぎ こまつな ★ブイオン しお	■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 ブイオン しお キャノーラ油 ■ミニボトフ だいこん プロッコリー にんじん ウイナー ブイオン しお	■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 ブイオン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ		
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	■高野豆腐の和え物 高野豆腐 さとう ココア さとう ■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			