











★ 7月 うめ・さくら・もも 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 さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■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</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 高野とうふ にんじん さやいんげん 削りぶし さとう ■中業スープ しお 淡口しょうゆ ■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 しょうが みそ 濃口しょうゆ さとう 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 濃口しょうゆ さとう ■中業スープ 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 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ たまねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■がんもどき 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 淡口しょうゆ 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 さやいんげん ごま油 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 ■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 ■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 ■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 カレー粉 ブイオン 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 ブイオン しお</p>	<p>■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 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 ボンズ さとう しお キャノーラ油 ■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 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>■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</p>	<p>■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お昼のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■おほかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■セザミクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>		

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
<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 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</p>  <p>氷</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 ■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>	<h2 style="font-size: 2em;">海の日</h2> 	<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 カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう ■みそしる 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 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 ブイオン ■コールスローサラダ 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 さとう 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</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 ★ブイオン 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 ブイオン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウイナー ブイオン 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 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</p>		
<p>■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</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>		<p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■フルーツ (すいか) すいか ■牛乳 牛乳</p> 	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐のチョコアトースト 高野とうふ にんじん ココア さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>		