★ 7月　ひよこ・かえで　献立表 ★

	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
昼食	■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 ■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 わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 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	■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 ■キャベツのツナ和え きゃべつ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■スープ たまねぎ コーン ブイヨン しお パセリ缶	■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 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 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 緑豆もやし さやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■☆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 	■牛丼 米 ぎゅうにく 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 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■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 きゃべつ ふ 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 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま 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 ■みそしる だいこん えのき 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 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 こまつな にんじん あぶらあげ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし 	■ナポリタン スパゲティ ハム 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 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 ■大豆とツナのサラダ だいず水煮 きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 コーン しお ほうれんそう さとう 濃口しょうゆ しお ■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 ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■レーズン 干ぶどう ■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	■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	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 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 きな粉 さとう ■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	■レーズン 干ぶどう ■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	■お豆腐ドーナツ 木綿とうふ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 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	■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

	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
昼食	海の日 	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■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 ■みそしる たまねぎ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ さとう ■インゲンのおかか和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 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 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	■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 	■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 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 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 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■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 ■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 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 ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■ひき肉とキャベツの味噌炒め 豚ひき肉 きゃべつ たまねぎ ピーマン みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 だいこん はくさい 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく 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 ■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	■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	■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 ■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 ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■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 だし昆布 削りぶし ■みそしる きゃべつ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■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	■チーズ チーズ ■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		■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	■フルーツ（すいか） すいか ■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（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	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■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 こめ粉 にんじん ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■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（もも缶） もも缶 ■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