


★ 7月 ひよこ・かえで 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
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 ■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	■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 ブロッコリー 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	■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 ごぼう さいいんげん 削りぶし 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	■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 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■がんもどき にんじん さいいんげん 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	■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 さいいんげん 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 カレールー 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	■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 さいいんげん 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 さいいんげん 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 ■スパゲティサラダ スパゲティ ブイオン 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 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 ■ブロッコリーのおかか和え 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	■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 さいいんげん 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	■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 ■みそしる 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 きやべつ にんじん ボン酢 さとう しお 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 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			
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	■わかめおにぎり 米 わかめごまの煮 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(もも缶) もも缶 牛乳	■雑穀パイ 雑穀パイ 牛乳	■お菓子のラスク マーガリン マーストウ 牛乳	■ポップコーン(きなこ) ポップコーンの煮 キャノーラ油 きな粉 さとう 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ ココア 牛乳	■おなかおにぎり 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(カゲル缶) ミックスフルーツ缶 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 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	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ 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 さいいんげん 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 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールー 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 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	海の日 	■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	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さいいんげん 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	■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 キャノーラ油 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 さいいんげん 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 カレールー 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 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 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中薬和え 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 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の味噌煮 さぶら しょうが みそ さとう みりん風 濃口しょうゆ ■ひじき煮 にんじん あぶらあげ さいいんげん 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 しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き ぶたにく 濃口しょうゆ さとう ■キャベツの酢の物 キャベツ さとう しお ■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	■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 ウインナー 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 さいいんげん キャノーラ油 カレールー 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	■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	■わかめおにぎり 米 わかめごまの煮 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(もも缶) もも缶 牛乳	■雑穀パイ 雑穀パイ 牛乳	■お菓子のラスク マーガリン マーストウ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ ココア 牛乳	■おなかおにぎり 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(カゲル缶) ミックスフルーツ缶 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 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	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 牛乳	■雑穀パイ 雑穀パイ 牛乳	■お菓子のラスク マーガリン マーストウ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ ココア 牛乳	■おなかおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 牛乳	■雑穀パイ 雑穀パイ 牛乳	■お菓子のラスク マーガリン マーストウ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳	■ポップコーン(ココア) ポップコーンの煮 キャノーラ油 ココア さとう 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	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン マーストウ 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 牛乳