令和5年 7月の献立

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
1／土	練乳コッペ 鮭のクリームコーン焼き マカロニサラダ コンソメスープ（芋・トマト）	サブレ／コッペパン（市販品）／とうもろこし缶詰（ｸﾘｰﾑ）／小麦（玄穀・国産、普通）／マカロニ／とうもろこし（冷凍）／じゃがいも／塩せんべい	牛乳／しろさけ／魚肉ソーセージ	きゅうり／玉葱／トマト／パセリ	牛乳 お菓子
3／月	ごはん とんかつ たくあん和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	サブレ／ごはん／小麦（玄穀・国産、普通）／パン粉（乾燥）／上白糖／ごま（いり）／サラダ油／ごま（乾）／さつまいも／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（ﾎｯﾄｹｰｷ用）	牛乳／豚中型種肩ﾛｰｽ（脂肪なし）／卵／かつお節／こんぶ／プロセスチーズ／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）	バナナ／大根（たくあん干し大根漬）／キャベツ／人参／きゅうり／玉葱／こねぎ／青ピーマン	牛乳 ピザまん 牛乳 バナナ
4／火	コーンご飯 魚のチーズマヨ焼き きゃべつとしらすの卵炒め けんちん汁	マカロニ／上白糖／ごはん／とうもろこし（冷凍）／サラダ油／しらたき／さといも／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（ﾎｯﾄｹｰｷ用）／白玉粉	牛乳／きな粉（大豆）／プロセスチーズ／しらす干し（微乾燥品）／卵／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／生揚げ／かつお節／こんぶ	キャベツ／こねぎ／人参／ごぼう	牛乳 もちもちドーナッツ 牛乳 マカロニ黄粉
5／水	ごはん さばのトマト煮 大豆のサラダ もずくスープ オレンジ	さつまいも／上白糖／ごはん／でんぷん／サラダ油／小麦（玄穀・国産、普通）／無塩バター	牛乳／きな粉（大豆）／まさば／大豆（水煮缶詰）／もずく（塩蔵、塩抜き）／カットわかめ／焼き竹輪／かつお節／こんぶ／卵	玉葱／トマト缶詰（ホール）／きゅうり／トマト／こねぎ／パレンシアオレンジ	牛乳 ココアケーキ 牛乳 さつま芋の黄粉和え
6／木	ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 豆乳スープ	ごはん／じゃがいも／上白糖	牛乳／豚中型種ばら／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／ベーコン／豆乳／ゆで小豆缶詰	りんご／しょうが／玉葱／人参／日本かぼちゃ／きゅうり／えのきたけ／キャベツ	牛乳 水ようかん 牛乳 りんご
7／金	冷やし中華 揚げシュウマイ すいか	サブレ／中華めん（生）／上白糖／ごま油	牛乳／鶏ひき肉／かに風味かまぼこ／卵／かつお節	きゅうり／トマト／オクラ／すいか／バナナ／パインアップル／キウイフルーツ／りんご／温州蜜柑缶詰（果肉）	牛乳 フルーツポンチ 牛乳 お菓子
8／土	シュガーコッペ 鮭のバター醤油ソース ポテトサラダ 赤の野菜スープ	サブレ／コッペパン（市販品）／三温糖／小麦（玄穀・国産、普通）／無塩バター／上白糖／じゃがいも／とうもろこし（冷凍）／塩せんべい	牛乳／しろさけ／魚肉ソーセージ	ぶなしめじ／えのきたけ／きゅうり／人参／赤ピーマン／トマト／玉葱	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子
10／月	シチューオンライス 豆腐のサラダ バナナ	塩せんべい／ごはん／じゃがいも／小麦（玄穀・国産、普通）／ごま油／上白糖／パイ皮	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／木綿豆腐／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）	人参／玉葱／ぶなしめじ／パセリ／レタス／きゅうり／トマト／バナナ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
11／火	ごはん すき焼き風煮 ほうれんそうの卵炒め そうめん味噌汁	ごはん／しらたき／上白糖／そうめん・ひやむぎ（乾）／マカロニ／小麦（玄穀・国産、普通）／サラダ油	牛乳／輸入牛モモ（赤肉）／焼き豆腐／卵／かつお節／こんぶ	温州蜜柑缶詰（果肉）／はくさい／人参／干し椎茸／ねぎ／ほうれんそう／玉葱	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳 みかん缶
12／水	ごはん 鮭のクリームパスタ おからサラダ オニオンスープ	サブレ／ごはん／小麦（玄穀・国産、普通）／無塩バター／スパゲティ／とうもろこし（冷凍）／上白糖	牛乳／しろさけ／ベーコン／豆乳／七訂削除（おから）／魚肉ソーセージ／ウィンナー	えのきたけ／ぶなしめじ／ほうれんそう／きゅうり／玉葱／こねぎ／ぶどうストレートジュース	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 お菓子
13／木	ごはん 豚プルコギ キャベツとフルーツサラダ かき玉汁	マカロニ／上白糖／ごはん／春雨／ごま油／ごま（いり）	牛乳／きな粉（大豆）／豚ばら（脂身付）／カットわかめ／卵／かつお節／こんぶ	りんご／赤ピーマン／もやし／こねぎ／キャベツ／きゅうり／パインアップル（缶詰）／玉葱	牛乳 芋ようかん 牛乳 マカロニ黄粉
14／金	食パン 魚のタルマヨ焼き スパゲティサラダ コーンスープ	さつまいも／食パン（市販品）／スパゲティ／とうもろこし（ｶｰﾈﾙ冷凍）／とうもろこし（冷凍）	牛乳／しろさけ／卵／魚肉ソーセージ／豆乳	こねぎ／きゅうり／黄ピーマン	牛乳 ふかし芋
18／火	ごはん 鶏のから揚げ 胡瓜と若芽の酢の物 豚汁	焼きふ（車ふ）／無塩バター／上白糖／ごはん／小麦粉／サラダ油	牛乳／鶏成鶏肉モモ（皮付き）／生わかめ／かに風味かまぼこ／油揚げ／豚ばら（脂身付）／かつお節／こんぶ	だいこん／きゅうり／はくさい／こねぎ／ごぼう／人参／日本かぼちゃ／バナナ／キウイフルーツ／りんご／温州蜜柑缶詰（果肉）	牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳 おふのラスク

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
19／水	ごはん 鯖の味噌煮 夏野菜の金平 かき玉そうめん汁	さつまいも／上白糖／ごはん／じゃがいも／ごま（乾）／ごま油／そうめん・ひやむぎ（乾）	牛乳／きな粉（大豆）／まさば／卵／かつお節／こんぶ／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ（乳脂肪）／クリームチーズ／ヨーグルト（全脂無糖）／豚、ゼラチン	しょうが／さやいんげん／赤ピーマン／ごぼう／さやえんどう／人参／いちご	牛乳 いちごのババロア 牛乳 さつま芋の黄粉和え
20／木	カレーライス コールスローサラダ すいか	焼きふ（車ふ）／上白糖／ごはん／じゃがいも／とうもろこし（冷凍）／ごま（乾）	牛乳／プロセスチーズ／合ミンチ／カットわかめ	玉葱／キャベツ／きゅうり／すいか	牛乳 わかめおにぎり 牛乳 おふのピザ
21／金	味噌うどん サワー漬け フルーツカクテル	マカロニ／上白糖／うどん（乾）／ごま（乾）／じゃがいも／サラダ油	牛乳／きな粉（大豆）／豚中型種ばら／こんぶ／かつお節	人参／玉葱／ほうれんそう／こねぎ／キャベツ／きゅうり／キウイフルーツ／温州蜜柑缶詰（果肉）／パインアップル（缶詰）	牛乳 フライドポテト 牛乳 マカロニ黄粉
22／土	キャロットパン 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト パンプキンスープ	塩せんべい／コッペパン（市販品）／パン粉（乾燥）／小麦粉／じゃがいも／オリーブ油	牛乳／ウィンナー／パルメザンチーズ／豆乳	青ピーマン／玉葱／西洋かぼちゃ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
24／月	ごはん 茄子と豚のみそ炒め 切干しとｼｰﾁｷﾝの和え物 冬瓜スープ	ごはん／三温糖／サラダ油／ごま油／上白糖／焼きふ（車ふ）／無塩バター	牛乳／豚中型種ばら／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／油揚げ／鶏ひき肉／かつお節／こんぶ	なす／青ピーマン／ぶなしめじ／人参／切干しだいこん／だいずもやし／きゅうり／はくさい／こねぎ／とうがん	牛乳 おふのラスク 牛乳 桃缶
25／火	鶏飯 五目卵焼き やみつききゅうり わかめの味噌汁	水稲穀粒（精白米）／ごま（乾）／ごま油／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（ﾎｯﾄｹｰｷ用）	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮なし）／油揚げ／卵／まぐろ缶詰（味付けﾌﾚｰｸ）／カットわかめ／ソフト豆腐／かつお節／こんぶ	干し椎茸／人参／ごぼう／パセリ／きくらげ（乾）／さやいんげん／玉葱／きゅうり／こねぎ	牛乳 カスタードまん（ココア） 牛乳 ヨーグルト
26／水	ごはん 魚の竜田揚げ ラタトゥイユ ポトフ	マカロニ／上白糖／ごはん／でんぷん／大豆油／オリーブ油／じゃがいも／さつまいも／サラダ油／白ごま（いり）	牛乳／きな粉（大豆）／まさば／ウィンナー	しょうが／ズッキーニ／トマト／なす／エリンギ／人参／キャベツ	牛乳 大学芋 牛乳 マカロニ黄粉
27／木	牛丼 じゃこ豆 オレンジゼリー	さつまいも／ごはん／ごま（乾）／上白糖／サラダ油／ごま油	牛乳／輸入牛ばら（脂身付き）／大豆（水煮缶詰）／しらす干し（半乾燥品）	玉葱／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ（ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ）	牛乳 杏仁豆腐 牛乳 ふかし芋
28／金	サンドイッチ たこさんウインナー しゃきしゃきサラダ 具たくさん豆乳スープ すいか	サブレ／食パン（市販品）／いちごジャム（低糖度）／ごま油／ごま（乾）／じゃがいも／とうもろこし（ｶｰﾈﾙ冷凍）／氷糖／みつ	牛乳／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／卵／ウィンナー／あらめ（蒸し干し）／さつま揚げ／合ミンチ／豆乳／加糖練乳	人参／さやいんげん／もやし／きょうな／ぶなしめじ／玉葱／すいか	牛乳 かき氷 牛乳 お菓子
29／土	焼きそば かぼちゃサラダ みかん缶	サブレ／中華めん（生）／じゃがいも／上白糖／塩せんべい	牛乳／豚ばら（脂身付）／蒸しかまぼこ／焼き竹輪	キャベツ／もやし／玉葱／人参／日本かぼちゃ／きゅうり／温州蜜柑缶詰（果肉）	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子
31／月	ごはん オムレツ パスタサラダ 緑の野菜スープ	パイ皮／グラニュー糖／ごはん／でんぷん／スパゲティ／とうもろこし（冷凍）／じゃがいも／無塩バター／サラダ油	牛乳／卵／合ミンチ／プロセスチーズ／魚肉ソーセージ	青ピーマン／玉葱／赤ピーマン／キャベツ／きゅうり／人参／ほうれんそう／グリンピース（ゆで）／えだまめ	牛乳 じゃがいもチーズもち 牛乳 リーフパイ
／					
／					

※28日…お誕生日会メニュー