



7月のメニュー



令和 6 年

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	~~ご飯~~ 春雨汁 キャベツとチーズのサラダ	~~フルーチェ~~ 牛乳 りんごのケーキ	フルーチェ・普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・鶏卵・プロセスチーズ	強化米・はるさめ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・グラニュー糖・有塩バター・砂糖	干しいたけ・かぼちゃ・葉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご
2 火	~~ご飯~~ 魚の味噌マヨチーズグリル ポイルキャベツ すまし汁 (豆腐・かまぼこ・わかめ)	~~牛乳~~ ブチカステラ スキムミルク (全児) せんべい	普通牛乳・しいら・プロセスチーズ・みそ・木綿豆腐・煮しかまぼこ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	カステラ・強化米・マヨネーズ・パン粉・甘辛せんべい	たまねぎ・パセリ・キャベツ・生わかめ・葉ねぎ
3 水	~~ご飯~~ じゃが芋の中華煮 切干し大根のごま和え パインアップル	~~牛乳~~ ビスケット お茶 ぜんざい	普通牛乳・牛ひき肉・ロースハム・あずき	ビスケット・強化米・じゃがいも・サラダ油・片栗粉・いりごま・砂糖・マヨネーズ・観世ふ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん・トマトケチャップ・切干しだいこん・こまつな・パインアップル
4 木	~~ご飯~~ 豚肉とピーマンの炒め煮 味噌汁 (南瓜・わかめ)	~~バナナ~~ スキムミルク (全児) ポテトチップス	ぶたもも・生揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ポテトチップス	バナナ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・たけのこ水煮缶詰・干しいたけ・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ
5 金	海自風カレー ほうれん草と人参のさっぱり海苔和え バナナ	牛乳 サッポロポテトベジタブル 牛乳 スノーボールクッキー	普通牛乳・若鶏もも・プレーンヨーグルト	小麦粉あられ・じゃがいも・サラダ油・有塩バター・はちみつ・強化米・いりごま・砂糖・薄力粉・粉糖	りんご・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・焼きのり・バナナ
6 土	七夕そうめん きゅうりのごま和え	牛乳 クラッカー 牛乳 パン	普通牛乳・むきえび・鶏卵・削り節	スナッククラッカー・そうめん・砂糖・いりごま・パン (市販用)	きゅうり・にんじん
8 月	~~ご飯~~ 夏野菜たっぷり豆乳スープ ひじきのマリネ (ツナ抜き) オレンジ	~~プリン~~ 牛乳 フライケーキ	ベーコン・調整豆乳・普通牛乳・鶏卵・こしあん	カスタードプリン・強化米・じゃがいも・オリーブ油・サラダ油・薄力粉・無塩バター・砂糖	たまねぎ・トマト・コーン缶詰粒・パセリ・さやいんげん・乾ひじき・きゅうり・だいこん・にんじん・オレンジ
9 火	~~ご飯~~ 魚のタルタルソースかけ きゅうりのカリコリ なめこ汁	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク (全児) メロン クラッカー	普通牛乳・しいら・鶏卵・煮干し (いりこ)・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	衛生ボーロ・強化米・薄力粉・パン粉・サラダ油・マヨネーズ・スナッククラッカー	たまねぎ・パセリ・きゅうり・なめこ水煮缶詰・葉ねぎ・メロン
10 水	~~ご飯~~ じゃぶ煮 ごまサラダ	~~みかん缶~~ お茶 マカロニグラタン	若鶏もも・木綿豆腐・かつお節・しらす干し・ベーコン・むきえび・普通牛乳・粉チーズ	強化米・砂糖・サラダ油・いりごま・マカロニ・有塩バター・薄力粉・パン粉	みかん缶詰・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・生しいたけ・だいこん・根深ねぎ・まこんぶ・だいずやし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰・パセリ
11 木	~~ご飯~~ しらす干しの卵とじ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・大根) パインアップル	牛乳 せんべい 牛乳 いちごマフィン	普通牛乳・しらす干し・焼き竹輪・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)	甘辛せんべい・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・薄力粉・グラニュー糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だいこん・葉ねぎ・パインアップル・いちごジャム
12 金	~~ご飯~~ 赤天 無限きゅうり すまし汁 (小松菜・わかめ・えのき)	牛乳 おととと フルーツポンチ	普通牛乳・しいら・鶏卵・煮干し (いりこ)	スナッククラッカー・強化米・砂糖・片栗粉・パン粉・サラダ油・ごま油・いりごま	きゅうり・生わかめ・こまつな・えのきたけ・葉ねぎ・バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・パインアップル缶詰
13 土	厚揚げと玉ねぎの卵とじ丼 味噌汁 (えのき・わかめ)	~~バナナ~~ 牛乳 お菓子	生揚げ・煮しかまぼこ・鶏卵・かつお節・煮干し (いりこ)・みそ・普通牛乳	サラダ油・砂糖・強化米・小麦粉あられ	バナナ・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・まこんぶ・えのきたけ・葉ねぎ・生わかめ
16 火	~~ご飯~~ えび入り炒り豆腐 味噌汁 (油揚げ・えのき) すいか	~~ヨーグルト~~ スキムミルク (全児) さやえんどう	プレーンヨーグルト・木綿豆腐・むきえび・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	強化米・ごま油・いりごま・砂糖・小麦粉あられ	にんにく・葉ねぎ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・干しいたけ・えのきたけ・すいか
17 水	どんどこけ飯 鶏肉のから揚げ 盛り合せサラダ 星の子スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳のブラマンジェ	普通牛乳・ぶたひき肉・油揚げ・木綿豆腐・若鶏もも・削り節・鶏卵・生クリーム・ゼラチン・ホイップクリーム	コーンフレーク・強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・干しいたけ・しょうが・レタス・トマト・きゅうり・オクラ・メロン・みかん缶詰
18 木	~~ご飯~~ 牛肉の鉄火煮 緑黄色野菜いっぱいサラダ パインアップル	~~オレンジ~~ スキムミルク (全児) ハートパイ	牛もも・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	強化米・じゃがいも・砂糖・サラダ油・マヨネーズ・パイ皮・グラニュー糖	オレンジ・なす・ごぼう (ささごぼう)・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・パインアップル
19 金	大豆入りドライカレー ポパイサラダ オニオンスープ	牛乳 ブチドーナツ フッシー ベジたべる バナナ (3時)	普通牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・ロースハム・プレーンヨーグルト	ドーナツ (市販用)・強化米・サラダ油・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・生わかめ・パセリ・バナナ
20 土	汁なし担々麺 わかめスープ	~~もも缶~~ グレープジュース パン	ぶたひき肉・みそ・鶏卵・削り節	中華めん・ごま油・ねりごま・いりごま・砂糖・サラダ油・パン (市販用)	もも缶詰・根深ねぎ・にんにく・しょうが・だいずやし・チンゲンサイ・カットわかめ・葉ねぎ・ぶどうジュース
22 月	~~ご飯~~ 中華風冬瓜スープ 拌三絲 オレンジ	牛乳 ウエハース お茶 広島風お好み焼き	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ロースハム・ぶたばら・削り節	ウエハース・強化米・サラダ油・片栗粉・はるさめ・ごま油・砂糖・いりごま・お好み焼き粉・中華めん・マヨネーズ	とうがん・根深ねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく・きゅうり・オレンジ・キャベツ・あおのり
23 火	~~ご飯~~ 魚のらっきょうソースかけ ポイルキャベツ 味噌汁 (油揚げ・南瓜・人参・わかめ) バナナ	~~みかん缶~~ 牛乳 キャロットケーキ	しいら・煮干し (いりこ)・油揚げ・みそ・普通牛乳・鶏卵	強化米・薄力粉・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス・サラダ油・無塩バター	みかん缶詰・らっきょう漬・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
24 水	~~ご飯~~ チリコンカン コンソメスープ	牛乳 あられ 牛乳 手作クッキー (チョコチップ)	普通牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮缶詰	あられ・強化米・サラダ油・砂糖・薄力粉・無塩バター・ミルクチョココレート	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶詰・トマトホール缶詰・パセリ

