

14日・・・お誕生日会
 7日・・・七夕まつり会
 19日・・・☆新メニュー☆

7月 給食献立表



*ガトーショコラは、乳児はマドレーヌになります。

社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/1 (土)	ごはん	米				バナナ	菓子パン/キャンディーチーズ
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		酒 醤油 みりん きび糖		アップルデニッシュ(小麦・卵) キャンディーチーズ(乳)
	白和え	すりごま	豆腐	ひじき 人参	醤油 みりん		牛乳
	わかめのすまし汁			えのき わかめ	醤油 みりん		
7/3 (月)	ごはん	米				パイナップル	ブルーベリースコーン
	カレイの煮付け		カレイ		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー バター(乳) ブルーベリージャム 牛乳 きび糖 クリームチーズ(乳)
	オクラのおかか和え		かつお節 ツナ	オクラ もやし	醤油 みりん		牛乳
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	薄揚げ	小松菜	みそ		
7/4 (火)	ごはん	米				ピオーネ	ロールケーキ
	麻婆豆腐		豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく	砂糖 中華味 醤油 きび糖 酒		薄力粉 卵 きび糖 牛乳 生クリーム(乳)
	きゅうりのナムル	ごま油 ごま		きゅうり 人参 わかめ	醤油 みりん		牛乳
	中華スープ		卵	ニラ えのき	中華味		
7/5 (水)	パン	ハニーロールパン(小麦・乳)				オレンジ	塩昆布おにぎり
	サワラのアクアパッツァ風		サワラ	トマト 玉ねぎ にんにく	酒 コンソメ		米 塩昆布 ごま 醤油 みりん
	ブロッコリーのピクルス			ブロッコリー キャベツ パプリカ	酢 きび糖		牛乳
	大豆のスープ		大豆	コーン エリンギ	コンソメ		
7/6 (木)	ごはん	米				巨峰	ジャーマンポテト
	牛肉とキャベツのみそ炒め		牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん きび糖 みそ		じゃがいも 玉ねぎ 油 粉チーズ(乳) コンソメ 塩 ベーコン パセリ
	切干大根の和え物			切干大根 ほうれん草	醤油 みりん		牛乳
	なすのすまし汁		豆腐	なす ねぎ	醤油 みりん		
7/7 (金) 七夕まつり会	七夕ちらし寿司	米	卵	人参 しいたけ 絹さや のり	酢 きび糖	すいか	七夕カルピスゼリー
	キスの天ぷら	油 天ぷら粉(小麦・卵)	キス		酒 塩		カルピス(乳) ゼラチン 黄桃缶 カラールシュガー(小麦・卵)
	短冊サラダ			大根 きゅうり 人参	酢 醤油 きび糖		牛乳
	天の川スープ	素麺(小麦・卵)		オクラ えのき	醤油 みりん		
7/8 (土)	ごはん	米				バナナ	ホットドッグ
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	玉ねぎ しょうが	酒 醤油 みりん きび糖		ロールパン(小麦・乳) ウインナー ケチャップ
	ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 もやし	醤油 みりん		牛乳
	麩のみそ汁	麩(小麦)		なめこ ねぎ	みそ		
7/10 (月)	ごはん	米				オレンジ	いちごジャムヨーグルト/市販のお菓子
	サケのゆかり焼き		サケ	ゆかり	酒 醤油 みりん		ヨーグルト(乳) いちごジャム いりこ
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき しいたけ 人参	醤油 みりん		お茶
	エリンギのスープ			エリンギ 青梗菜	ガラスープの素		
7/11 (火)	冷やしうどん	うどんの玉(小麦) 天かす(小麦)	ツナ	もやし わかめ きゅうり	めんつゆ	パイナップル	納豆チャーハン
	なすの鶏そぼろあんかけ	片栗粉	鶏挽肉	なす 玉ねぎ	酒 醤油 みりん		米 納豆 卵 ねぎ 醤油 中華味 油
	みぞれ汁			大根 三つ葉 えのき	醤油 みりん		牛乳
7/12 (水)	ごはん	米				バナナ	チーズパン
	アジの竜田揚げ	油 片栗粉	アジ		酒 醤油 みりん		強力粉 薄力粉 きび糖 オリーブオイル 塩 牛乳 ドライイースト チーズ(乳)
	春雨サラダ	春雨		きゅうり 人参	酢 醤油 きび糖		牛乳
	レタスのスープ		卵	レタス コーン	中華味		
7/13 (木)	ごはん	米				すいか	紅茶のパウンドケーキ
	肉じゃが	しらたき じゃがいも	牛肉	人参 グリンピース 玉ねぎ	きび糖 醤油 みりん 酒		米粉 卵 きび糖 油 豆乳 紅茶葉 ベーキングパウダー
	トマトの中華和え	ごま油		トマト オクラ わかめ	醤油 みりん		牛乳
	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ 白菜	みそ		
7/14 (金) 誕生日会	ハンバーガー	パン(小麦) ハン粉(小麦)	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ	酒 ケチャップ	メロン	ガトーショコラ
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨドレッシング	ツナ	きゅうり			薄力粉 バター(乳) 卵 ココア チョコレート(乳)【幼児のみ】 粉糖 生クリーム(乳) きび糖
	きのこのソテー			エリンギ しめじ ほうれん草	醤油 みりん		アシドミルク(乳)
	コーンスープ			クリームコーン缶 コーン	コンソメ		
7/15 (土)	ごはん	米				バナナ	ピザトースト
	カレイの生姜醤油焼き		カレイ	しょうが	酒 醤油 みりん		食パン(小麦) ハム 玉ねぎ コーン チーズ(乳) ピザソース
	オクラのお浸し			オクラ もやし	醤油 みりん		牛乳
	小松菜のみそ汁			小松菜 豆腐	みそ		

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/17 (月)	海の日 						
7/18 (火)	ごはん	米					ピオーネ シフォンケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 油 生クリーム(乳) 卵 牛乳 グラニュー糖
	サバの甘酢あんかけ	油 片栗粉	サバ	玉ねぎ ピーマン	酒 酢 醤油 きび糖		
	青梗菜の中華和え	ごま油		青梗菜 トマト	醤油 みりん		
	わかめスープ		卵	わかめ しめじ	中華味		
7/19 (水)	ごはん	米					パイナップル お好み焼き お好み焼き粉(小麦) 卵 キャベツ お好みソース 牛乳
	☆ゴーヤチャンプルー		豆腐 卵 豚肉 ちくわ	ゴーヤ	酒 醤油 みりん		
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		
	えのきのみそ汁			えのき 白菜 ねぎ	みそ		
7/20 (木)	ごはん	米					巨峰 マドレーヌ 薄力粉 粉糖 バター(乳) ベーキングパウダー 卵 牛乳
	カレイのごまチーズ焼き	ごま	カレイ チーズ(乳)		酒 醤油 みりん		
	大豆の煮物	さつまい	大豆 薄揚げ	しめじ	醤油 みりん		
	豆腐のすまし汁		豆腐	わかめ ほうれん草	醤油 みりん		
7/21 (金)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ(小麦)	合挽肉 粉チーズ(乳)	玉ねぎ トマト缶	コンソメ クチャップ オリーブオイル		オレシジ 梅しらすごはん 米 梅干し しらす 醤油 みりん 牛乳
	れんこんのマヨサラダ	マヨドレッシング		れんこん 人参 ひじき	醤油 きび糖		
	かぼちゃのスープ			かぼちゃ エリンギ	コンソメ		
7/22 (土)	ごはん	米					バナナ コーンごはん 米 コーン 塩麴 牛乳
	プリの塩焼き		プリ		酒 塩		
	人参しりしり		ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		
	もやしのみそ汁			もやし 青梗菜	みそ		
7/24 (月)	ごはん	米					すいか コーンフレーククッキー コーンフレーク バター(乳) 薄力粉 きび糖 卵 ベーキングパウダー ヤクルト(乳)
	鶏肉のカレー風味炒め		鶏肉	キャベツ パプリカ	酒 醤油 みりん カレー粉		
	小松菜とひじきのサラダ	マヨドレッシング		小松菜 ひじき			
	ブロッコリーのスープ			ブロッコリー コーン	ガラスープの素		
7/25 (火)	ごはん	米					パイナップル きなこ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー きび糖 豆乳 きな粉 牛乳
	アジフライ	油 パン粉(小麦) 薄力粉	アジ		酒 塩 ウスターソース		
	きんぴらごぼう	ごま油 しらたき		ごぼう 人参	醤油 みりん		
	キャベツのみそ汁			キャベツ エリンギ ねぎ	みそ		
7/26 (水)	パン	黒糖ロール(小麦・乳)					ピオーネ サケごはん 米 サケフレーク 牛乳
	夏野菜オムレツ		合挽肉 卵 牛乳	なす ズッキーニ	コンソメ クチャップ		
	フライドポテト	油 じゃがいも			塩		
	ミネストローネ			かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶 パセリ	コンソメ		
7/27 (木)	炊き込みごはん	米	薄揚げ	人参 しいたけ	醤油 みりん		バナナ ヨーグルト/市販のおやつ ヨーグルト(乳) 星食べよ(ペコ) お茶
	プリのおろしソースがけ		プリ	大根	酒 醤油 みりん		
	ひじきサラダ	マヨドレッシング	大豆	ひじき きゅうり	醤油 みりん		
	かきたま汁		卵 豆腐	ニラ	醤油 みりん		
7/28 (金)	他人丼	米	豚肉 卵	玉ねぎ 三つ葉	醤油 みりん きび糖 酒		オレシジ 豆腐焼きドーナツ ホットケーキミックス(小麦) 絹ごし豆腐 きび糖 油 粉糖 牛乳
	なすの煮浸し			なす しめじ	醤油 みりん		
	切干大根のみそ汁	さつまい		切干大根 ねぎ	みそ		
7/29 (土)	ごはん	米					バナナ 小倉チーストースト ダブルソフト(小麦) あんこ チーズ(乳) 牛乳
	カレイの幽庵焼き		カレイ	ゆず果汁	酒 醤油 みりん きび糖		
	白菜のゆかり和え			白菜 もやし ゆかり	醤油 みりん		
	えのきのみそ汁		豆腐	えのき わかめ	醤油 みりん		
7/31 (月)	ごはん	米					パイナップル いちごのマフィン 薄力粉 バター(乳) 卵 粉糖 いちごジャム ベーキングパウダー 牛乳
	牛肉の甘辛炒め		牛肉	キャベツ 玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 人参 絹さや	醤油 みりん きび糖		
	オクラのスープ			オクラ もやし しめじ	ガラスープの素		