

令和3年7月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17・31	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ わかめうどん	うどん 鶏肉 わかめ かまぼこ ほうれん草 人参 醤油 みりん 三温糖 昆布 かつお
厚揚げと豚肉の煮物	厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 こんにゃく グリーンピース 醤油 酒 三温糖 みりん かつお	ちくわと さつま芋の 揚げ物	ちくわ 青のり さつま芋 小麦粉 油	肉じゃが	牛肉 人参 玉葱 グリーンピース しらたき じゃが芋 酒 三温糖 醤油 みりん	鶏肉の ママレード 焼き	鶏肉 ママレード 酒 醤油	カレイの 照り焼き	カレイ 酒 みりん かつお 醤油	バナナ	
もやし ゆかり和え	もやし 小松菜 パプリカ ゆかり粉 三温糖 醤油	大豆サラダ	大豆 青梗菜 人参 醤油 酢 オリーブ 油 三温糖	小松菜の ゴマ和え	小松菜 人参 しめじ ゴマ 三温糖 醤油	夏野菜 サラダ	なす 長芋 パプリカ ズッキーニ 油 醤油 酢 三温糖	切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ いんげん 醤油 三温糖 みりん かつお		
味噌汁	南瓜 えのき オクラ かつお 味噌	すまし汁	わかめ 冬瓜 玉葱 舞茸 かつお 醤油	味噌汁	もやし 玉葱 厚揚 げ かつお 味噌	コンソメ スープ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ コンソメ	味噌汁	しめじ 人参 玉葱 小松菜 味噌 かつお		
おじゃこ		おじゃこ		おじゃこ		おじゃこ		鶏レバー			
★ 人参ケーキ	人参 小麦粉 卵 牛乳 バター 三温糖 ベーキングパウダー	チーズ せんべい		★ 枝豆パン	枝豆 コーン マヨネーズ 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト 塩	ずいか ビスケット		★ じゃが チーズ	じゃが芋 粉チーズ 塩 油	せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
5・19		6・20		21		8		9		10・24	
ごはん	米 玄米	ピビンパ丼	米 玄米 合挽肉 人参 ほうれん草 もやし ゴマ 醤油 三温糖 ゴマ油 赤味噌	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ポークハヤシ ライス	米 玄米 豚肉 人参 エリンギ なす じゃが芋 グリーンピース コンソメ 赤ワイン ケチャップ 片栗粉	ぐつぐつ きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ほうれん草 人参 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
牛肉の オイスター炒め	牛肉 玉葱 舞茸 キャベツ パプリカ 醤油 三温糖 酒 オイスターソース 中華あじ	春雨サラダ	春雨 パプリカ 青梗菜 ツナ 醤油 三温糖 酢	鱈の南蛮漬け	鱈 片栗粉 油 人参 玉葱 ピーマン 生姜 三温糖 酢 醤油	筑前煮	鶏肉 人参 蓮根 大根 グリンピース こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	夏野菜の 和え物	オクラ トマト ズッキーニ 枝豆 醤油 三温糖 酢 油	オレンジ	
南瓜サラダ	南瓜 胡瓜 ツナ 人参 醤油 マヨネーズ	わかめスープ	豆腐 わかめ しめじ 中華あじ 醤油	海藻サラダ	海藻 胡瓜 もやし 醤油 三温糖	キャベツの 塩昆布和え	キャベツ 人参 小松菜 塩昆布 醤油	おじゃこ			
すまし汁	おつゆ麩 玉葱 三つ葉 醤油 かつお			レタス スープ	レタス 人参 玉葱 エリンギ コンソメ	赤だし	えのき もやし 油揚げ かつお 赤味噌				
				鶏レバー		おじゃこ					
★ クラッカー サンド	クラッカー マシュマロ	★ 焼おにぎり	米 醤油 みりん	★ オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 三温糖	★ とうもろこし	とうもろこし	★ ぶどうゼリー	ぶどうジュース ゼラチン 三温糖	パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

7月7日(水) ※七夕&お誕生感謝会メニュー※

- ちらし寿司…(米、きゅうり、人参、卵、高野豆腐、でんぶ、かつお、酢、三温糖、塩)
- 鱈の竜田揚げ…(鱈、酒、醤油、みりん、片栗粉、油)
- 胡瓜の和え物…(胡瓜、もやし、わかめ、パプリカ、三温糖、醤油)
- 七夕そうめん汁…(人参、オクラ、そうめん、かつお、醤油)

おやつ

- フルーツポンチ…(白玉粉、桃缶、パイン缶、バナナ、寒天、食紅、三温糖)

★7月 旬の食材★

- 胡瓜 トマト
- なす 南瓜
- パプリカ スイカ

