○7月　乳幼児献立表　○

1（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークチャップ

豚もも	40
たまねぎ	30
トマト缶詰	5
ケチャップ	3
濃厚ソース	1
車糖	0.3
食塩	0.1
なたね油	1
かたくり粉	1

野菜サラダ

キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	5
米酢	2
車糖	0.3
食塩	0.2
なたね油	1

コーンスープ

ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	20
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	3
だし	1
食塩	0.1
米でん粉	1

2（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

塩ざけ	35

青うりとじゃこの酢の物

きゅうり	30
にんじん	10
カットわかめ	0.5
しらす干し	2
米酢	3
車糖	1.5
食塩	0.2

みそ汁

西洋かぼちゃ	10
たまねぎ	5
だし	100
淡色辛みそ	4

3（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

チキンカツ

鶏むね	40
食塩	0.2
薄力粉	6
パン粉	12
ベーキングパウダー	0.2
なたね油	6
濃厚ソース	1
ケチャップ	2
車糖	0.2
かたくり粉	0.2

カラフル野菜のコンソメ煮

ズッキーニ	20
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
さやいんげん	3
じゃがいも	15
にんじん	5
だし	0.7
食塩	0.1

すまし汁

トウミョウ	5
油揚げ	5
だし	100
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1

4（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	30
にんじん	15
たまねぎ	20
さやいんげん	2
三温糖	2
本みりん	1
うすくちしょうゆ	5
かたくり粉	2
なたね油	2

みそ汁

じゃがいも	20
生わかめ	1
淡色辛みそ	4
だし	100

6（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏肉	25
たまねぎ	45
にんじん	20
じゃがいも	60
糸こんにゃく	10
さやいんげん	3
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	2.5

みそ汁

なす	20
油揚げ	5
淡色辛みそ	4
だし	100

7（火）

手づくりふりかけごはん

米	38
押麦	4
しらす干し	3
ごま	0.5
あおのり	0.2
食塩	0.1

豚肉の中華天ぷら

豚もも	40
しょうが	0.2
にんにく	0.1
ごま油	1
食塩	0.2
薄力粉	6
ベーキングパウダー	0.2
焼きのり	0.6
なたね油	6

七夕汁

そうめん・ひやむぎ	10
にんじん	5
オクラ	3
だし	100
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.1

なすびの生姜和え

なす	30
きゅうり	20
にんじん	5
しょうが	0.2
うすくちしょうゆ	1.3
車糖	0.7

8（水）

ツナ夏野菜カレー

米	43
押麦	4
かつお缶詰	20
かぼちゃ	40
なす	15
ズッキーニ	8
たまねぎ	30
オクラ	5
しょうが	0.2
にんにく	0.1
なたね油	2
カレー粉	0.3
りんご缶詰	2
トマト缶詰	15
濃厚ソース	1
こいくちしょうゆ	0.7
ケチャップ	3
食塩	0.3
米粉	2

ひじきと豆のサラダ

ほしひじき	1
だいず水煮缶詰	7
おたふく豆	7
キャベツ	20
にんじん	5
きゅうり	8
ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	3
ごま	1
米酢	2.2
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.1
なたね油	1

9（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚の香草焼き

すずき	35
パセリ	0.2
食塩	0.2
オリーブ油	2

ラタトゥイユ

ズッキーニ	15
黄ピーマン	5
なす	10
西洋かぼちゃ	20
トマト	5
たまねぎ	10
だし	0.5
食塩	0.1
にんにく	0.1
なたね油	2

わかめスープ

とうがん	20
生わかめ	2
だし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1

10（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークビーンズ

豚肉	21.3
だいず	20
たまねぎ	25.5
にんじん	12.8
西洋かぼちゃ	10
じゃがいも	10
グリンピース	2
だし	0.9
ケチャップ	3.4
ウスターソース	0.9
三温糖	0.4
こいくちしょうゆ	0.4
なたね油	1

スープ

ぶなしめじ	2.6
ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	3
だし	0.9
食塩	0.1

11（土）

ビビンバ

米	50
鶏ひき肉	25
こいくちしょうゆ	2
車糖	1.5
こまつな	10
にんじん	5
りょくとうもやし	10
ごま	1
ごま油	2
食塩	0.2
米酢	1

わかめスープ

カットわかめ	0.8
こねぎ	3
だし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

13（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚のゆかり焼き

さわら	40
ゆかり	2

ひじきと高野豆腐の炊いたん

ほしひじき	2.2
高野豆腐	3.5
にんじん	10
ごぼう	7
油揚げ	10
絹さや	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1
なたね油	2

みそ汁

焼き竹輪	5
だし	100
淡色辛みそ	4
オクラ	5

14（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	25
にんじん	10
たまねぎ	25
乾しいたけ	1
グリンピース	3
なたね油	1
三温糖	0.8
うすくちしょうゆ	1.7
かたくり粉	2

みそ汁

こまつな	10
生わかめ	2
だし	100
淡色辛みそ	4

15（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークチャップ

豚もも	40
たまねぎ	30
トマト缶詰	5
ケチャップ	3
濃厚ソース	1
車糖	0.3
食塩	0.1
なたね油	1
かたくり粉	1

野菜サラダ

キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	5
米酢	2
車糖	0.3
食塩	0.2
なたね油	1

コーンスープ

ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	20
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	3
だし	1
食塩	0.1
米でん粉	1

16（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

塩ざけ	35

みそ汁

西洋かぼちゃ	20
たまねぎ	10
だし	100
淡色辛みそ	4

17（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

チキンカツ

鶏むね	40
食塩	0.2
薄力粉	6
パン粉	12
ベーキングパウダー	0.2
なたね油	6
濃厚ソース	1
ケチャップ	2
車糖	0.2
かたくり粉	0.2

カラフル野菜のコンソメ煮

ズッキーニ	20
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
さやいんげん	3
じゃがいも	15
にんじん	5
だし	0.7
食塩	0.1

すまし汁

トウミョウ	5
油揚げ	5
だし	100
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1

18（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	30
にんじん	15
たまねぎ	20
さやいんげん	2
三温糖	2
本みりん	1
うすくちしょうゆ	5
かたくり粉	2
なたね油	2

みそ汁

じゃがいも	20
生わかめ	1
淡色辛みそ	4
だし	100

20（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏肉	25
たまねぎ	45
にんじん	20
じゃがいも	60
糸こんにゃく	10
さやいんげん	3
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2.5

みそ汁

なす	20
油揚げ	5
淡色辛みそ	4
だし	100

21（火）

手づくりふりかけごはん

米	38
押麦	4
しらす干し	3
ごま	0.5
あおのり	0.2
食塩	0.1

豚肉の中華天ぷら

豚もも	40
しょうが	0.2
にんにく	0.1
ごま油	1
食塩	0.2
薄力粉	6
ベーキングパウダー	0.2
焼きのり	0.6
なたね油	6

なすびの生姜和え

なす	30
きゅうり	20
にんじん	5
うすくちしょうゆ	1.5
しょうが	0.2
車糖	0.7

七夕汁

そうめん・ひやむぎ	10
にんじん	5
オクラ	3
だし	100
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.1

22（水）

ツナ夏野菜カレー

米	43
押麦	4
かつお缶詰	20
かぼちゃ	40
なす	15
ズッキーニ	8
たまねぎ	30
オクラ	5
しょうが	0.2
にんにく	0.1
なたね油	2
カレー粉	0.3
りんご缶詰	2
トマト缶詰	15
濃厚ソース	1
こいくちしょうゆ	0.7
ケチャップ	3
食塩	0.3
米粉	2

ひじきと豆のサラダ

ほしひじき	1
だいず水煮缶詰	7
おたふく豆	7
キャベツ	20
にんじん	5
きゅうり	8
ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	3
ごま	1
米酢	2.2
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.1
なたね油	1

23（木）

24（金）

25（土）

ビビンバ

米	50
鶏ひき肉	25
こいくちしょうゆ	2
車糖	1.5
こまつな	10
にんじん	5
りょくとうもやし	10
ごま	1
ごま油	2
食塩	0.2
米酢	1

わかめスープ

カットわかめ	0.8
こねぎ	3
だし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

27（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚のゆかり焼き

さわら	40
ゆかり	2

ひじきと高野豆腐の炊いたん

ほしひじき	2
高野豆腐	3.5
にんじん	10
ごぼう	7
油揚げ	7
絹さや	1.5
うすくちしょうゆ	1.3
三温糖	0.8
なたね油	2

みそ汁

オクラ	8
だし	100
淡色辛みそ	4
焼き竹輪	5

28（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	25
にんじん	10
たまねぎ	25
乾しいたけ	1
グリンピース	3
なたね油	1
三温糖	0.8
うすくちしょうゆ	1.7
かたくり粉	2

みそ汁

こまつな	10
生わかめ	2
だし	100
淡色辛みそ	4

29（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークチャップ

豚もも	40
たまねぎ	30
トマト缶詰	5
ケチャップ	3
濃厚ソース	1
車糖	0.3
食塩	0.1
なたね油	1
かたくり粉	1

野菜サラダ

キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	5
米酢	2
車糖	0.3
食塩	0.2
なたね油	1

コーンスープ

ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	20
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	3
だし	1
食塩	0.1
米でん粉	1

30（木）

とうもろこしご飯

米	38
押麦	4
とうもろこし	8
食塩	0.1

魚の香草焼き

すずき	35
パセリ	0.2
食塩	0.2
オリーブ油	2

ラタトゥイユ

ズッキーニ	15
黄ピーマン	5
なす	10
西洋かぼちゃ	20
トマト	5
たまねぎ	10
だし	0.5
食塩	0.1
にんにく	0.1
なたね油	2

わかめスープ

とうがん	20
生わかめ	2
だし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1

ゼリー

ゼリー	17

31（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

厚揚げと春雨のみそ炒め

厚揚げ	30
豚もも	20
普通はるさめ	8
乾しいたけ	1.5
にんじん	10
たまねぎ	30
さやいんげん	3
しょうが	0.2
板こんにゃく	5
淡色辛みそ	3
三温糖	1
うすくちしょうゆ	1.5
なたね油	1
ごま油	1

とうがんのくず煮

とうがん	60
鶏ひき肉	3
だし	60
うすくちしょうゆ	1.2
車糖	0.7

中華スープ

生わかめ	2
葉ねぎ	2
ごま	0.6
だし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

※都合により献立を変更することがあります