○7月　乳幼児献立表　○

7/1（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークチャップ

豚もも	50
たまねぎ	40
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
だし	1
食塩	0.1
米でん粉	1

2（金）

鶏なんばうどん

うどん	120
鶏肉	25
たまねぎ	30
にんじん	10
生わかめ	5
なたね油	1
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	6
本みりん	6
だし	100

かぼちゃ煮

かぼちゃ	30
油揚げ	5
さやいんげん	3
うすくちしょうゆ	0.5
三温糖	1
だし	20

3（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	30
にんじん	15
たまねぎ	20
ほうれんそう	3
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
本みりん	1
かたくり粉	2
なたね油	1

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
じゃがいも	20
生わかめ	1

5（月）

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	1.5
さやいんげん	2
なたね油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
キャベツ	20
わかめ	2

6（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

しろさけ	35
食塩	0.1

千切大根煮

切干しだいこん	5
にんじん	15
油揚げ	10
生わかめ	2
乾しいたけ	1.2
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
じゃがいも	15
まいたけ	5

7（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

豚肉の味噌焼き

豚かたロース	50
淡色辛みそ	2
本みりん	2
こいくちしょうゆ	1
料理酒	0.8

ラタトゥイユ

ズッキーニ	10
黄ピーマン	5
なす	10
西洋かぼちゃ	25
トマト缶詰	5
たまねぎ	12
だし	0.4
食塩	0.1
にんにく	0.1
なたね油	2

七夕汁

そうめん・ひやむぎ	8
にんじん	3
オクラ	2
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

8（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

マーボー厚揚げ

厚揚げ	70
豚ひき肉	20
たまねぎ	25
にんじん	10
にら	3
乾しいたけ	1.5
だし	0.6
赤色辛みそ	3
うすくちしょうゆ	0.6
三温糖	0.8
ごま油	1
かたくり粉	2

中華スープ

食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1
だし	0.9
もやし	15
えのきたけ	5
ごま	1

9（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

チキンカツ

鶏むね	40
食塩	0.1
薄力粉	7
パン粉	5
なたね油	4

カラフル野菜のコンソメ煮

ウインナー	3
たまねぎ	15
ズッキーニ	8
赤ピーマン	2.5
黄ピーマン	2.5
じゃがいも	20
にんじん	5
だし	0.5
食塩	0.1
さやいんげん	2

すまし汁

だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1
葉ねぎ	2
焼きふ	1

10（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	0.1
米酢	1

わかめスープ

カットわかめ	2
たまねぎ	15
葉ねぎ	2
ごま	1
だし	0.9
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

12（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏のトマト煮

鶏もも	50
たまねぎ	20
トマト缶詰	12
ケチャップ	2
だし	0.3
オリーブ油	2
三温糖	0.2

添え野菜

じゃがいも	40
きゅうり	20
食塩	0.2

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
なす	15
油揚げ	5

13（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚の味噌焼き

まあじ	35
淡色辛みそ	2
本みりん	1
料理酒	1

五目ひじき煮

ほしひじき	2
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	2
車糖	1.5
なたね油	2
だし	20

すまし汁

だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1
とうがん	20
生わかめ	1

14（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークビーンズ

豚肉	25
だいず	30
たまねぎ	30
にんじん	15
ﾏｶﾛﾆｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	8
グリンピース	5
なたね油	1
だし	1
ケチャップ	4
中濃ソース	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.5

コンソメスープ

かぼちゃ	20
えのきたけ	3
だし	0.8
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

15（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚の磯辺揚げ

すずき	35
あおさ	0.2
食塩	1
かたくり粉	5
なたね油	4

カルシウムポテト

じゃがいも	40
こまつな	5
にんじん	3
しらす干し	2
食塩	0.2
ごま	0.5

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
木綿豆腐	20
生わかめ	1

16（金）

鶏なんばうどん

うどん	120
鶏肉	25
たまねぎ	30
にんじん	10
生わかめ	5
なたね油	1
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	6
本みりん	6
だし	100

かぼちゃ煮

かぼちゃ	30
油揚げ	5
さやいんげん	3
うすくちしょうゆ	0.5
三温糖	1
だし	20

17（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	30
にんじん	15
たまねぎ	20
ほうれんそう	3
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
本みりん	1
かたくり粉	2
なたね油	1

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
じゃがいも	20
生わかめ	1

19（月）

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	1.5
さやいんげん	2
なたね油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
キャベツ	20
わかめ	2

20（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

しろさけ	35
食塩	0.3

千切大根煮

切干しだいこん	5
にんじん	15
油揚げ	10
生わかめ	2
乾しいたけ	1.2
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
じゃがいも	15
まいたけ	5

21（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

豚肉の味噌焼き

豚かたロース	50
淡色辛みそ	1

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	0.4
食塩	0.1
にんにく	0.1
なたね油	2

七夕汁

そうめん・ひやむぎ	8
にんじん	3
オクラ	2
だし	100
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.1

22（木）

祝

日

23（金）

祝

日

24（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	2
たまねぎ	15
葉ねぎ	2
ごま	1
だし	0.9
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

26（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏のトマト煮

鶏もも	50
たまねぎ	20
トマト缶詰	12
ケチャップ	2
だし	0.3
オリーブ油	2
三温糖	0.2

添え野菜

じゃがいも	40
きゅうり	20
食塩	0.2

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
なす	15
油揚げ	5

27（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

魚の味噌焼き

まあじ	35
淡色辛みそ	2
本みりん	1
料理酒	1

五目ひじき煮

ほしひじき	2
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	2
車糖	1.5
なたね油	2
だし	20

すまし汁

だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1
とうがん	20
生わかめ	1

28（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

ポークビーンズ

豚肉	25
だいず	30
たまねぎ	30
にんじん	15
ﾏｶﾛﾆｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	8
グリンピース	5
なたね油	1
だし	1
ケチャップ	4
中濃ソース	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.5

コンソメスープ

かぼちゃ	20
えのきたけ	3
だし	0.8
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1

29（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

からあげ

鶏もも	50
しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	3
料理酒	4
かたくり粉	10
なたね油	4

カルシウムポテト

じゃがいも	40
こまつな	5
にんじん	3
しらす干し	2
食塩	0.2
ごま	0.5

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
木綿豆腐	20
生わかめ	1

ゼリー

ゼリー	20

30（金）

麦ご飯

米	38
押麦	4

チキンカツ

鶏むね	40
食塩	0.1
薄力粉	7
パン粉	5
なたね油	4

カラフル野菜のコンソメ煮

ウインナー	3
たまねぎ	15
ズッキーニ	8
赤ピーマン	2.5
黄ピーマン	2.5
じゃがいも	20
にんじん	5
だし	0.5
食塩	0.1
さやいんげん	2

すまし汁

だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1
葉ねぎ	2
焼きふ	1

31（土）

マーボー丼

米	38
押麦	4
木綿豆腐	60
豚ひき肉	25
にんじん	10
たまねぎ	20
乾しいたけ	1
葉ねぎ	2
なたね油	2
だし	0.7
赤色辛みそ	3
こいくちしょうゆ	0.5
三温糖	0.5
かたくり粉	2
ごま油	0.5

中華スープ

食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.1
だし	0.9
もやし	20
カットわかめ	1

※都合により献立を変更することがあります