

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
13 ごはん 麻婆茄子 ・ 27 胡瓜の酢漬け (月) 味噌汁	米 豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 麩 法蓮草 かまぼこ 昆布 鰹節 味噌	黒糖わらびもち わらび粉 水 黒砂糖 きな粉 砂糖 牛乳	6 ごはん だし巻き玉子 春雨サラダ (月) 味噌汁	米 卵 薄口醤油 昆布だし 春雨 キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油 薩摩芋 人参 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	麩ラスク 麩 マーガリン 砂糖 牛乳
14 ごはん ゴーヤチャンプルー ・ 28 パナナ (火) 味噌汁	米 豚肉 豆腐 ゴーヤ 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 パナナ じゃが芋 しめじ わかめ 昆布 鰹節 味噌	冷やし玉子うどん 細うどん 卵 胡瓜 めんつゆ 水 牛乳	21 ごはん 鮭の味噌焼き 野菜のたいたん (火) 澄まし汁	米 酒 味噌 酒 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 さつま揚げ 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油 豆腐 わかめ えのき 昆布 鰹節 薄口醤油	水ようかん こしあん 寒天 水 牛乳
1 ごはん ハンバーグ ・ 15 ツナ和え ・ 29 味噌汁 (水)	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 キャベツ 小松菜 シーチキン 人参 オクラ 玉葱 醤油 酢 砂糖 豆腐 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	すいか ウエハース 牛乳	8 ごはん 鶏塩レモン焼き 野菜のソテー (水) 味噌汁	米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル キャベツ 人参 玉葱 ズッキーニ ベーコン コンソメ 薄口醤油 油 麩 茄子 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	☆コーンポタージュ風ラスク 食パン クリームコーン缶 ホールコーン缶 粉チーズ マヨネーズ コンソメ 牛乳
2 夏野菜カレー ・ 16 コーンサラダ ・ 30 (木)	米 豚肉 南瓜 人参 玉葱 ピーマン 茄子 トマト カレールウ 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ	オレンジゼリー オレンジゼリー果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 牛乳	9 ごはん 豚じゃが ・ 23 めざし (木) 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 めざし 大根 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 牛乳
3 ごはん 鯖の梅味噌焼き ・ 17 じゃが芋とごぼうの金平 ・ 31 味噌汁 (金)	米 鯖 白味噌 梅 酒 じゃが芋 ごぼう 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 ごま油 すり胡麻 大根 玉葱 なめこ 昆布 鰹節 味噌	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖 牛乳	10 ミートスパゲティ ・ 24 ピクルス (金) コンソメスープ	スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ 胡瓜 人参 大根 黄パプリカ 砂糖 塩 酢 水 キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ	ひじきおにぎり 米 ひじき 砂糖 醤油 人参 牛乳
4 衣笠うどん ・ 18 煮物 (土)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 砂糖 醤油	シュガーサンド バターロールパン 砂糖 マーガリン 牛乳	11 豚丼 ・ 25 味噌汁 (土)	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 薩摩芋 玉葱 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	黒糖ロールパン 牛乳
備 考	7日(火)七夕 * 洋風散らし寿司 米 シーチキン コーン 胡瓜 ハム 人参 砂糖 塩 酢 昆布 * 鮭のみそ焼き 酒 味噌 酒 砂糖 醤油 * ひじきのマリネ ひじき 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻 * 澄まし汁 ソーメン オクラ えのき 昆布 鰹節 薄口醤油 * 七夕ゼリー ルヴァン * 牛乳	22日(水)お誕生日会 * ケチャップライス * 鶏塩レモン焼き * 野菜のソテー * 味噌汁 (おやつ) * 米粉パン * 牛乳	米 玉葱 人参 ピーマン コーン ケチャップ 塩 塩 酢 昆布 キャベツ 人参 玉葱 ズッキーニ 黄パプリカ ベーコン コーン コンソメ 薄口醤油 油 麩 茄子 青梗菜 昆布 鰹節 味噌		