



7月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月		ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ モロヘイヤスープ オレンジ ルヴァン	ロールパン じゃが芋、玉ねぎ、人参、鶏肉、チーズ、牛乳、パセリ、シチューの素 キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、ツナ、マヨドレ モロヘイヤ、玉ねぎ、コーン、鶏ガラ、醤油、コンソメ、ごま油	カルシウム おにぎり	米、桜えび、小松菜 ごま、ひじき、醤油
2	火		ゆかりごはん 鶏肉と卵の旨煮 ★小松菜のごま和え なめこ汁 パイナップル チーズ	米、ゆかり 鶏肉、卵、醤油、砂糖、みりん 小松菜、きゅうり、水菜、人参、ごま、醤油 なめこ、玉ねぎ、大根、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	とうもろこし	とうもろこし
3	水		マーボー丼 春雨の華風和え わかめスープ メロン	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味 春雨、チンゲン菜、人参、もやし、きくらげ、かにかま、酢、醤油、砂糖、トマト わかめ、玉ねぎ、えのき、長ネギ、醤油、塩、中華味	フライド ポテト	フライドポテト、塩、油
4	木		ごはん いわしの梅味噌煮 チーズサラダ そうめん汁 バナナ キウイフルーツ	米 いわし、梅干し、生姜、味噌、砂糖、みりん きゅうり、レタス、人参、チーズ、ハム、マヨドレ、 そうめん、玉ねぎ、人参、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	人参 ブリッツ	人参、小麦粉、塩 パセリ、マーガリン
5	金	かりんとう	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	土		チャーハン なめたけ和え 豆腐スープ バナナ ハッピー ターン	米、玉ねぎ、焼き豚、人参、ピーマン、醤油、中華味 キャベツ、きゅうり、人参、なめたけ、醤油 豆腐、玉ねぎ、コーン、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油	ジャム サンド	食パン、ジャム
7	日					
8	月		鮭ごはん 酢豚 納豆サラダ ビーフンスープ グレープフルーツ スティック	米、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、じゃが芋、片栗粉、酢、砂糖、ケチャップ 納豆、きゅうり、人参、ハム、マヨドレ、醤油 ビーフン、長ネギ、人参、エリンギ、にら、醤油、中華味	オレンジ 寒天	オレンジジュース 寒天、砂糖、 みかん缶
9	火		そぼろ丼 ★切干大根の甘酢和え かきたま味噌汁 オレンジ ごぼう せんべい	米、鶏ミンチ、オクラ、ごま、醤油、砂糖 切干大根、小松菜、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ミニトマト 卵、玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	クラッカー チーズ 枝豆	ルヴァン、チーズ 枝豆
10	水		ごはん さばの塩麹焼き 刻み昆布煮 コロコロサラダ バナナ キウイフルーツ	米 さば、塩麹 刻み昆布、人参、薄揚げ、ワレット、醤油、砂糖 じゃが芋、きゅうり、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ	★ポンデ ケーキ	団子の粉、小麦粉 砂糖、塩、チーズ 油
11	木		冷やし中華 レバーのブルーネ煮 揚げしゅうまい ずいしか ゼリー	中華麺、きゅうり、ささみ、もやし、トマト、冷やし中華タレ レバー、ブルーネ、醤油、酒、砂糖 しゅうまい、油、レタス	夕焼け おにぎり	米、人参、じゃこ ごま、めんつゆ
12	金		五目ごはん かぼちゃの肉あんかけ つるむらさきのごま和え あじのつみれ汁 オレンジ チーズ	米、人参、ひじき、干椎茸、糸こんにゃく、鶏ミンチ、醤油、みりん かぼちゃ、豚肉、いんげん、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 つるむらさき、キャベツ、人参、ごま、醤油、ごま油 あじ、玉ねぎ、薄揚げ、豆腐、細ねぎ、生姜、味噌、煮干し	フレンチ トースト	食パン、牛乳、砂糖 卵、バニラエッセンス メープルシロップ
13	土		ごはん 肉野菜炒め わかめの味噌汁 バナナ かりんとう	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、人参、焼肉のタレ わかめ、麩、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	ラスク ゼリー	ラスク、ゼリー
14	日					
15	月		海の日			

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	火		バターロール まめまめオムレツ 元気サラダ ピシソワーズ せんべい キウイフルーツ	バターロール 卵、玉ねぎ、人参、大豆、チーズ、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、牛乳、塩 レタス、キャベツ、人参、パプリカ、トマト、糸かつお、マヨドレ 玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、パセリ、コンソメ、塩	カルピス ポンチ	カルピス、バナナ パイン缶、桃缶
17	水		肉うどん ゴーヤチャンプルー さつま芋のレモン煮 バナナ ミレー ビスケット	うどん、牛肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節 ゴーヤ、人参、豆腐、ツナ、卵、醤油、塩、中華味、ごま油 さつま芋、レモン、砂糖		小麦粉、マーガリン 砂糖、卵、ココア
18	木		ごはん チキンカツ ★青菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁 チーズ パイナップル	米 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、油、ソース 小松菜、豆腐、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	コーン	ホットケーキmix、牛乳 蒸しパン コーン缶、油
19	金		うな丼 糸かぼちゃの酢の物 はんぺんのすまし汁 オレンジ 卵の花 クッキー	米、うなぎの蒲焼、絹さや 糸かぼちゃ、人参、きゅうり、ササミ、ごま、大葉、酢、醤油、砂糖、ミニトマト はんぺん、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★冷やし せんざい	団子の粉、小豆、砂糖 塩
20	土		二色おにぎり 豚汁 バナナ ハッピー ターン	米、ふりかけわかめ、天かす、ごま、めんつゆ 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	せんべい チーズ	ぼたぼた焼き、チーズ
21	日					
22	月		ごはん チーズハンバーグ あつさり漬け なすのおかか煮 オレンジ スナック	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、チーズ、パン粉、ソース、ケチャップ きゅうり、人参、パプリカ、浅漬けの素 なす、醤油、砂糖、鰹節	フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶
23	火		食パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 冬瓜のミネストローネ せんべい キウイフルーツ	食パン 鶏肉、マーマレード、醤油、みりん キャベツ、人参、コーン、紫キャベツ、酢、油、コショウ 冬瓜、玉ねぎ、人参、ベーコン、アスパラ、トマト、コンソメ、ケチャップ、砂糖	★カリ カリ せんべい	じゃこ、青のり、小麦粉 ごま、砂糖、牛乳 マーガリン、油
24	水		麦ごはん 飛び魚の香味焼き ひじきサラダ 麩のすまし汁 すいか バナナ	米、押し麦 飛び魚、生姜、にんにく、ごま、長ネギ、味噌、みりん、酒 ひじき、大根、きゅうり、人参、焼き豚、醤油、砂糖、マヨドレ 麩、玉ねぎ、人参、ほうれん草、醤油、塩、鰹節	ホット ケーキ	ホットケーキmix、牛乳 メイプルシロップ 卵、マーガリン、油
25	木		中華丼 ★きんぴらごぼう くずきりスープ せんべい バナナ 野菜	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、もやし、にら、醤油、片栗粉、中華味、ごま油 ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、醤油、砂糖、ごま、ミニトマト くずきり、玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、香味ペースト	くず餅	片栗粉、砂糖、塩 きな粉
26	金		和風スパゲティー オクラのクリームチーズ和え 焼きかぼちゃ グレープフルーツ チーズ	スパゲティー、玉ねぎ、パプリカ、ツナ、じゃこ、めんつゆ、油、もみのり オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、ごま かぼちゃ、塩、油	シュガー パイ	パイシート、砂糖
27	土		ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ クラッカー	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、醤油、ごま油、焼き肉のタレ わかめ、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味	ココア サンド	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
28	日					
29	月		夏野菜カレー スティック野菜 バナナ 大豆 スナック	米、玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、豚肉、カレールウ きゅうり、人参、大根、枝豆、マヨドレ、ケチャップ	フルーツ ヨーグルト	フルーツ、牛乳
30	火		つるつる麺 春巻き たたききゅうり グレープフルーツ あられ	ひやむぎ、レタス、焼き豚、トマト、もみのり、めんつゆ、鰹節 春巻きの皮、大葉、コーン、人参、ササミ、チーズ、油 きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	梅昆布 おにぎり	米、梅干し、塩昆布
31	水		五穀米 ★焼きししゃも ジャーマンポテト 豆乳みそ汁 ゼリー オレンジ	米、五穀米 ししゃも じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、レタス、ベーコン、塩、コンソメ 玉ねぎ、大根、人参、厚揚げ、豆乳、細ねぎ、味噌、煮干し		中華麺、キャベツ にら、天かす、ソース

