



26年7月

献立表



日	未満児おやつ	昼食	3時のおやつ	材料
1	火	牛乳・うり トマトスパゲティ・和風サラダ・バナナ	お茶・ぼたぼた焼き	スパゲティ・豚肉・トマト・たまねぎ・なす・油・ケチャップ・塩/じゃがいも・ひじき・レタス・花かつお・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖/バナナ/牛乳・うり/ぼたぼた焼き
2	水	牛乳・バナナ ご飯・白身魚のから揚げ・ポイルキャベツ・とうがんの味噌汁	牛乳・枝豆の塩ゆで	米・カラスガレイ・酒・しょうが・しょうゆ・みりん・でんぷん・油/キャベツ・塩ソース/冬瓜・あげ・たまねぎ・にんじん・さやえんどう・みそ・煮干し/牛乳・枝豆
3	木	牛乳・オレンジ 炒り豆腐丼・わかめのすまし汁・メロン	牛乳・揚げパン	米・絞豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・酒・油・砂糖・鰹節・でんぷん・焼き海苔/わかめ・ふ・えのき・昆布/メロン/牛乳・オレンジ/コッパパン・粉糖
4	金	牛乳・うり 洋風ちらし寿司・お星さまスープ・すいか	フルーツゼリー	米・きゅうり・ハム・にんじん・しいたけ・卵・チーズ・さやえんどう・紅しょうが・酢・砂糖・塩・しょうゆ・油/豆腐・たまねぎ・わかめ・にんじん・おくら・鰹節・昆布/すいか/牛乳・うり/フルーツゼリー
5	土	牛乳・バナナ じゃこチャーハン・きゅうりの酢の物・すまし汁・メロン	牛乳・菓子	米・卵・じゃこ・しそ・塩・しょうゆ・ごまあぶら/きゅうり・わかめ・砂糖・酢・うすくちしょうゆ・ごま/たまねぎ・にんじん・ふ・塩・しょうゆ・鰹節/メロン/牛乳・バナナ/菓子
7	月	牛乳・オレンジ ご飯・鶏肉の照り煮・具だくさん汁・バナナ	牛乳・ゆでトウモロコシ	米・鶏肉・たまねぎ・しょうが・酒・砂糖・みりん・しょうゆ/豆腐・あげ・ごぼう・たけのこ・しいたけ・にんじん・わかめ・ねぎ・鰹節・昆布/バナナ/牛乳・オレンジ/とうもろこし
8	火	牛乳・バナナ カレーうどん・野菜サラダ・オレンジ	ジョア・バームクーヘン	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・しいたけ・かまぼこ・あげ・ねぎ・しょうゆ・みりん・カレー粉・牛乳・でんぷん・鰹節/シーチキン・レタス・トマト・きゅうり・油・酢・砂糖・塩/オレンジ/牛乳・バナナ/ジョア・バームクーヘン
9	水	牛乳・オレンジ ご飯・筑前煮・豆腐のすまし汁	お茶・マカロニあべ川	米/鶏肉・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・にんじん・さやいんげん・油・砂糖・しょうゆ/豆腐・たまねぎ・わかめ・ねぎ・塩・鰹節・昆布/牛乳・オレンジ/お茶・マカロニ・きな粉・砂糖
10	木	牛乳・バナナ ご飯・鮭のフライ・レタス・プチトマト・モロヘイヤの味噌汁	ヨーグルト・ココナッツサブレ	米/鮭・塩・酒・小麦粉・パン粉・油・ソース/レタス・トマト・マヨドレ/モロヘイヤ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・みそ・煮干し/牛乳・バナナ/ヨーグルト・ココナッツサブレ
11	金	牛乳・うり バーガーパン・煮込みハンバーグ・レタス・チーズ・野菜スープ	牛乳・リッツ	パン・豚引き肉・豆腐・たまねぎ・塩・パン粉・牛乳・油・ケチャップ・ソース・スープの素・砂糖/レタス・チーズ/ベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・スープの素/牛乳・うり/リッツ
12	土	牛乳・オレンジ そうめん・かき揚げ・バナナ	牛乳・菓子	そうめん・にんじん・たまねぎ・あげ・ねぎ・みりん・しょうゆ・鰹節/なす・たまねぎ・かぼちゃ・小麦粉・卵・油/バナナ/牛乳・オレンジ/菓子
14	月	牛乳・バナナ ひじきご飯・和風スープ・メロン	ジョア・ムーンライト	米・鶏肉・ひじき・にんじん・ごぼう・あげ・卵・グリーンピース・紅しょうが・酒・塩・砂糖・しょうゆ・みりん・油/豆腐・たまねぎ・しめじ・冬瓜・おくら・鰹節・昆布/牛乳・オレンジ/ムーンライト
15	火	牛乳・オレンジ 肉みそスパゲティ・ふのすまし汁・バナナ	牛乳・チーズ・しるこサンド	スパゲティ・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・ピーマン・油・砂糖・みりん・しょうゆ・みそ/ふ・冬瓜・しめじ・わかめ・塩・しょうゆ・鰹節・昆布/バナナ/牛乳・オレンジ/チーズ・しるこサンド
16	水	牛乳・うり ご飯・煮魚（ごぼう）・かぼちゃのみそ汁	お茶・豆乳もち	米・赤魚・ごぼう・しょうが・しょうゆ・砂糖・/かぼちゃ・たまねぎ・えのき・あげ・ねぎ・みそ・にほし/牛乳・うり/お茶・豆乳・でんぷん・きな粉・塩
17	木	牛乳・バナナ ごはん・麻婆なす・はるさめスープ	牛乳・枝豆の塩ゆで	米・なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・豚ひき肉・えび・しょうが・でんぷん・砂糖・しょうゆ・油・スープの素/ベーコン・はるさめ・にんじん・キャベツ・スープの素/牛乳・バナナ/枝豆
18	金	ヨーグルト とうもろこしご飯・ネバネバ和え・田舎汁	牛乳・マリー	米・コーン・塩・みりん・油/オクラ・モロヘイヤ・ツナ・もやし・えのき/鶏肉・さつまあげ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・じゃがいも・ねぎ・しょうゆ・鰹節/ヨーグルト/牛乳・マリー
19	土	牛乳・オレンジ 煮込みうどん・かぼちゃの天ぷら・バナナ	牛乳・菓子	うどん・あげ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ふ・ねぎ・しょうゆ・みりん・鰹節・昆布/かぼちゃ・小麦粉・卵・油/バナナ/牛乳・オレンジ/菓子
22	火	牛乳・バナナ 中華うどん・きゅうりとわかめの酢の物・メロン	お茶・おにぎりせんべい	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・もやし・チンゲン菜・ごま油・みりん・しょうゆ・スープの素・昆布・でんぷん/きゅうり・わかめ・ちくわ・砂糖・酢/メロン/牛乳・バナナ/お茶・おにぎりせんべい
23	水	牛乳・オレンジ ご飯・ポークビーンズ・ひじきサラダ・バナナ	牛乳・かぼちゃドーナツ	米・大豆・たまねぎ・にんじん・エリンギ・じゃがいも・ピーマン・ホールトマト・油・砂糖・塩・スープの素/ひじき・レタス・きゅうり・トマト・ハム・しょうゆ・酢・花かつお/バナナ/牛乳・オレンジ/かぼちゃ・たまご・バター・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ごま・油
24	木	牛乳・チーズ あなご丼・さわやか和え・とうがんのすまし汁	フルーツポンチ	米・あなご・しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・卵/キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布・酢/とうがん・にんじん・あげ・オクラ・塩・鰹節・昆布/牛乳・チーズ/バナナ・パイナップル・もも・みかん
25	金	牛乳・オレンジ ビビンバ・わかめスープ・生パイン	アイスクリーム	米・牛肉・ごま油・にんにく・卵・砂糖・しょうゆ・みそ・酒・緑豆もやし・にんじん・たけのこ・ごま油・塩/わかめ・豆腐・たまねぎ・えのき・鰹節・昆布/パイナップル/牛乳・オレンジ/アイスクリーム
26	土	牛乳・うり 和風スパゲティ・キャベツとコーンのスープ・バナナ	牛乳・菓子	スパゲティ・豚肉・ねぎ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・バター・塩・しょうゆ・粉チーズ/コーン・キャベツ・塩・牛乳・スープの素/うり/牛乳メ・バナナ/菓子
28	月	牛乳・バナナ コッパパン・トマトシチュー・フレンチサラダ・メロン	牛乳・ミニフィッシュ・ビスコ	パン・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ホールトマト・スープの素・砂糖・ソース・バター・小麦粉/レタス・きゅうり・にんじん・ハム・油・酢・砂糖・塩/牛乳・バナナ/ミニフィッシュ・ビスコ
29	火	牛乳・オレンジ 豚肉とアスパラのスパゲティ・豆腐スープ・バナナ	牛乳・ゆでトウモロコシ	スパゲティ・豚肉・たまねぎ・アスパラ・しめじ・パプリカ・油・スープの素・塩・しょうゆ/豆腐・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ・でんぷん/バナナ/牛乳・オレンジ・とうもろこし
30	水	牛乳・バナナ ドライカレー・キャベツサラダ・すいか	牛乳・野菜チップ (にんじん・かぼちゃ)	米・パセリ・バター・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・レーズン・油・小麦粉・ソース・ケチャップ・カレー粉・スープものと/キャベツ・にんじん・ツナ・コーン・酢・塩・砂糖/すいか/牛乳・バナナ/にんじん・かぼちゃ
31	木	牛乳・うり ご飯・かき揚げ・トマト・なすの味噌汁	牛乳・野菜かりんとう	米/えび・たまねぎ・ごぼう・おくら・小麦粉・塩・卵/トマト・塩/なす・あげ・にんじ・もやし・かぼちゃ・ねぎ・みそ・にほし/牛乳・うり/野菜かりんとう