

献立表

2024年07月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おいしい味のお手伝い
01月	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 いんげんのお汁	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉 いんげん、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん	しょうゆ、赤みそ、ごま油、砂糖、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 にんじんドーナツ		牛乳 木綿豆腐	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖
02火	昼食	麦ごはん ふりかけ 切干し大根の煮物 肉団子汁	米、押麦 ごま パン粉	いわし(田作り)かえり、花かつお 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
03水	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ きゅうりの和え物 じゃがいものみそ汁	米 ごま じゃがいも	絞豆腐、しらす干し	にんじん、ひじき きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、本みりん しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
04木	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉とトマトのさっぱり煮 もやしのお汁	米、発芽米	鶏もも肉 ごま 生揚げ 牛乳 あずき(乾)	たまねぎ、にんじん、トマト もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酢、本みりん、油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 あんこサンド	食パン 耳なし			砂糖
05金	昼食	鶏そぼろごはん 七夕そうめん汁 バナナ	米 干しそうめん	鶏ひき肉	とうもろこし、ピーマン、にんじん たまねぎ、オクラ、にんじん バナナ	しょうゆ、砂糖、油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	七夕ゼリー			ぶどう濃縮果汁、かんてん(粉)、レモン果汁	砂糖
06土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
08月	昼食	ごはん 揚げ魚の南蛮漬け えのきのお汁	米	はまち 生揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん えのきたけ、にんじん、ごまつな	油、片栗粉、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米、ごま			
09火	昼食	発芽米入りごはん カレー肉じゃが なすのみそ汁	米、発芽米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 ごま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、なす、葉ねぎ、にんじん	油、しょうゆ、砂糖、カレー粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩
10水	昼食	雑穀ごはん 豚肉の冷しゃぶ風 わかめのみそ汁 バナナ	米、雑穀米 すりごま	豚肉肩 ごま 木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、もやし、トマト、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11木	昼食	麦ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ炒め ズッキーニのお汁	米、押麦	鶏もも肉 ごま、生揚げ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	合わせみそ、油、本みりん、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 うどんかりんとう	うどん	きな粉		砂糖、油、小麦粉
12金	昼食	とうもろこしごはん 刻み昆布の野菜和え お麩のお汁	米 ごま 焼ふ	ツナ油漬缶 鶏むね肉 ごま 牛乳	とうもろこし きゅうり、にんじん、刻みこんぶ たまねぎ、にんじん、ごまつな	本みりん、油、食塩 しょうゆ、砂糖、ごま油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
13土	昼食	五目うどん バナナ	うどん	鶏もも肉 ごま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16火	昼食	発芽米入りごはん 豚肉のズッキーニ炒め チンゲン菜のお汁 バナナ	米、発芽米	豚肉肩 ごま 木綿豆腐	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ バナナ	しょうゆ、ごま油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ		牛乳 ヨーグルト(無糖)		小麦粉、砂糖、油
17水	昼食	夏野菜カレー(雑穀ご飯) きゅうりのツナ和え ヨーグルト	米、雑穀米	牛乳、豚肉肩 ごま ツナ油漬缶	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、にんじん	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18木	昼食	麦ごはん 煮魚 インゲンのごま和え すまし汁	米、押麦 すりごま	さわら いんげん 生揚げ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
19金	昼食	ごはん 夏野菜の天ぷら たまねぎのみそ汁	米 上新粉	鶏もも肉 ごま 木綿豆腐 牛乳	ズッキーニ、かぼちゃ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
20土	昼食	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 じゃがいも	豚肉肩 ごま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
22月	昼食	発芽米入りごはん 魚の塩焼き もやしのごま和え かぼちゃのみそ汁	米、発芽米 すりごま	はまち 油揚げ	もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	発酵乳 枝豆の塩ゆで 菓子		ジョア白ブドウ えだまめ(枝つき)		食塩
23火	昼食	しそしらすごはん 鶏ささみのさっぱり和え みそ汁 バナナ	米、ごま すりごま じゃがいも	しらす干し 鶏ささ身 筋なし 油揚げ	塩こんぶ、しそ もやし、きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24水	昼食	麦ごはん とうもろこしロquette トマト	米、押麦 じゃがいも、パン粉	鶏ひき肉	たまねぎ、とうもろこし トマト	油、小麦粉、食塩
	午後おやつ	おくらのお汁 アイスクリーム		木綿豆腐 アイスクリーム	たまねぎ、オクラ、にんじん	かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
25木	昼食	ごはん 鶏肉と冬瓜の冷やしだし煮 厚揚げのみそ汁	米	鶏もも肉 ごま 生揚げ 牛乳	とうがんと、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、かつお節、本みりん、片栗粉、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 きな粉サンド	フランスパン	きな粉		バター、砂糖
26金	昼食	ごはん しゅうまい おくら和え物 しめじのお汁	米 しゅうまいの皮	豚ひき肉、おから 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、しょうが オクラ たまねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ	片栗粉、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、食塩 しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
27土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 ごま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、キャベツ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
29月	昼食	発芽米入りごはん 鶏つくね じゃこ和え 冬瓜のお汁	米、発芽米 パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 しらす干し 油揚げ 牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん とうがんと、たまねぎ、にんじん	油、しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
30火	昼食	ごはん 鶏肉のレモン焼き ピーマンのおかか和え 豆腐汁	米 じゃがいも	鶏もも肉 ごま 花かつお 木綿豆腐	レモン もやし、ピーマン にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 牛乳もち		牛乳、きな粉		砂糖、片栗粉
31水	昼食	わかめごはん じゃがいものツナ和え 夏野菜の冷やし汁	米、ごま じゃがいも	ツナ油漬缶 木綿豆腐 牛乳	きゅうり、にんじん たまねぎ、トマト、とうもろこし	しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	黒ごま		かぼちゃ	油、砂糖、しょうゆ