



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
6/30(月)	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と春雨のあっさり炒め 小松菜と揚げの煮びたし 	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
7/1(火)	<ul style="list-style-type: none"> 辛くない麻婆豆腐 きゅうりと鶏むね肉の中華サラダ 	豆腐・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり	砂糖・ごま油・でん粉・いりごま
7/2(水)	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチーズバーグ ブロッコリーの洋風煮込み 	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
7/3(木)	<ul style="list-style-type: none"> お家で本格!バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ 	鶏肉	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト・枝豆	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
7/4(金)	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ 	豚肉・高野豆腐・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・グリーンピース	砂糖・でん粉・小麦粉・油
7/5(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のムニエル トマトソースかけ ハムとレタスのサラダ 	赤魚・ロースハム	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
7/7(月)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
7/8(火)	<ul style="list-style-type: none"> お子さま生姜焼き ブロッコリーのミモザ風 	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
7/9(水)	<ul style="list-style-type: none"> フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き 野菜のコンソメスープ 	豚肉・チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参・枝豆	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉
7/10(木)	<ul style="list-style-type: none"> たらの中華風野菜あんかけ ミックス野菜の卵焼き 	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
7/11(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のコクうまみそ炒め やみつき! たたききゅうり 	鶏肉・みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・のり	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ごま油
7/12(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 特製ソースのハッシュドビーフ 炒りたまサラダ 	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング
7/14(月)	<ul style="list-style-type: none"> 北海道産 鮭のムニエル タルタルソース 大根と人参のごま金平 	鮭・たまご	リーフレタス・玉ねぎ・大根・人参	マヨネーズ・小麦粉・バター・いりごま・ごま油・砂糖
7/15(火)	<ul style="list-style-type: none"> チキンと野菜のクリーム煮 リーフサラダ 	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・リーフレタス	小麦粉・油・でん粉・ドレッシング
7/16(水)	<ul style="list-style-type: none"> 食欲そそる!ポークチャップ パンプキンサラダ 	豚肉・パルメザンチーズ	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・かぼちゃ・人参	小麦粉・油・マヨネーズ
7/17(木)	<ul style="list-style-type: none"> ガーリックチキン ブロッコリーの洋風煮込み 	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油・バター
7/18(金)	<ul style="list-style-type: none"> チーズインハンバーグ キャベツとヤングコーンのスープ 	チーズインハンバーグ	ブロッコリー・人参・キャベツ・ヤングコーン	砂糖・油・バター
7/19(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のトマトソース ツナマヨレタスサラダ 	豚肉・チーズ・まぐろ油漬け	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・リーフレタス・人参	砂糖・油・マヨネーズ
7/21(月)	祝日のためお休み			
7/22(火)	<ul style="list-style-type: none"> ふっくらさばのみそ煮 きゅうりと卵の中華サラダ 	さば・みそ・たまご	人参・白菜・きゅうり	砂糖・いりごま・油・ごま油
7/23(水)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカラフル炒め きのこのみそ汁 	鶏肉・たまご・みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ	砂糖・でん粉・油・小麦粉
7/24(木)	<ul style="list-style-type: none"> 4種野菜の豚丼 枝豆とコーンのかき揚げ 	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・ホールコーン・枝豆	砂糖・油・ごはん・天ぷら粉
7/25(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の竜田揚げ 大根とちくわのカレー風味煮 	鶏肉・ちくわ	リーフレタス・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	でん粉・油
7/26(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 卵でまろやか♪ミートソースパスタ キャベツと人参のスープ 	たまご・豚肉・パルメザンチーズ・牛乳・みそ	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参	スパゲッティ・油・バター
7/28(月)	<ul style="list-style-type: none"> やわらかとんかつ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 	とんかつ・みそ	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ	油
7/29(火)	<ul style="list-style-type: none"> チキンのカレーチーズ焼き キャベツとハムのソテー 	鶏肉・チーズ・パルメザンチーズ・ロースハム	リーフレタス・玉ねぎ・キャベツ	でん粉・小麦粉・油
7/30(水)	<ul style="list-style-type: none"> 定番の味!ナポリタン ミックス野菜スープ 	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・ミックスベジタブル	スパゲッティ・油・バター
7/31(木)	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの柳川風 大根の赤しそ和え 	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・大根・赤しそ	砂糖・油
8/1(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と青菜のクリーミードリア コーンサラダ 	鶏肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・小松菜・しめじ・えのきたけ・リーフレタス・人参・ホールコーン	小麦粉・油・でん粉・バター・ごはん・ドレッシング
8/2(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 巻いて食べよう♪牛焼肉の野菜巻き かぼちゃのコンソメ煮 	牛肉	リーフレタス・大根・人参・にんにく・かぼちゃ	砂糖・でん粉

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。