



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)
7/6(月)	豚ロース肉の唐揚げ ひじきと高野豆腐の煮物	豚肉・高野豆腐	キャベツ・人参・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ひじき・グリーンピース	油・でん粉・砂糖
7/7(火)	チキンと野菜のクリーム煮 キャベツとコーンのコールスロー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン	小麦粉・油・でん粉・マヨネーズ
7/8(水)	北海道産 鮭のホイル焼き 大根とわかめのおかか和え	鮭・かつおぶし	玉ねぎ・ピーマン・大根・わかめ	バター
7/9(木)	照り焼きスティックチキン 豆腐のねぎみそチーズ焼き	鶏肉・豆腐・チーズ・みそ	リーフレタス・人参・しょうが・長ねぎ	いりごま・砂糖・でん粉・油
7/10(金)	豚肉とごぼうの柳川風 海苔とねぎのスープ	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・のり・長ねぎ	砂糖・油・いりごま・ごま油
7/11(土) 週替わりメニュー	だしがおいしい♪牛カルビクッパ 小松菜とウインナーのバターソテー	牛肉・たまご・ウインナー	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・小松菜	砂糖・ごま油・ごはん・バター
7/13(月)	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃのおかか煮	鶏肉・かつおぶし	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	でん粉・油・砂糖
7/14(火)	ぶりぶりえびのトマトクリームオムライス 水菜と油揚げのサラダ	たまご・えび・ウインナー・牛乳・油揚げ	玉ねぎ・トマト・にんにく・水菜	砂糖・生クリーム・でん粉・油・バター・ごはん・ドレッシング
7/15(水)	お子さま生姜焼き 白菜と鶏団子のカレーコンソメ煮	豚肉・肉だんご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・白菜	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油
7/16(木)	牛肉とこんがりポテトの洋風炒め リーフサラダ	牛肉	玉ねぎ・小松菜・リーフレタス・人参	じゃが芋・油・砂糖・ドレッシング
7/17(金)	鶏ちゃん焼きうどん 大根とコーンの中華和え	鶏肉・かつおぶし・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・大根・ホールコーン	うどん・砂糖・ごま油・油
7/18(土) 週替わりメニュー	豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 キャベツとハムのソテー	豚肉・牛乳・みそ・ロースハム	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター
7/20(月)	祝日のためお休み			
7/21(火)	4種野菜の豚丼 ごぼうのみそ汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・ごぼう・小ねぎ	砂糖・油・ごはん
7/22(水)	辛くない麻婆豆腐 枝豆とコーンのかき揚げ	豆腐・豚肉・枝豆	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・天ぷら粉・油
7/23(木)	お子さま回鍋肉 みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・いりごま・油
7/24(金)	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
7/25(土) 週替わりメニュー	野菜と食べるみそ豚焼き 大根の赤しそ和え	豚肉・みそ	キャベツ・かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・大根・赤しそ	油・砂糖・小麦粉
7/27(月)	3色鶏そぼろ丼 大根と揚げの煮物	鶏肉・たまご・油揚げ	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・大根・人参	砂糖・ごま油・油・ごはん
7/28(火)	赤魚の唐揚げ和風あんかけ えのきとねぎのみそ汁	赤魚・みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ	でん粉・油
7/29(水)	豚肉と春雨のあっさり炒め ポテトとコーンのバター醤油炒め	豚肉	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油・じゃが芋・バター
7/30(木)	やわらかとんかつ 糸こんにゃくと枝豆の煮物	とんかつ・枝豆	キャベツ・人参・糸こんにゃく・たけのこ	油・砂糖
7/31(金)	中華風焼きそば ニラ玉スープ	豚肉・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・ニラ	中華麺・砂糖・油・でん粉・ごま油
8/1(土) 週替わりメニュー	肉豆腐 たたききゅうり	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・きゅうり・のり	砂糖・いりごま・ごま油