

7・8月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 日 火	牛乳	こしひかり	ごま	鶏肉 みそ さば	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ キャベツ
	ご飯	パン粉				しそ	きゅうり 玉ねぎ なす
	鶏団子汁						れんこん しょうが
	さばのカレー焼き キャベツの風味和え						
2 日 水	牛乳	こしひかり マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	豆腐 油揚げ	牛乳	オクラ にんじん	玉ねぎ えのきたけ
	ご飯 ふりかけ	砂糖		みそ 卵 大豆			ねぎ えだまめ きゅうり
	オクラのみそ汁						梅
	厚焼き玉子 マカロニの梅マヨ和え						
3 日 木	牛乳	こしひかり かたくり粉	油	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	とうがん ねぎ えのきたけ
	ご飯	車ふ 砂糖		ツナ		こまつな	なす えだまめ もやし
	とうがんのうすくず汁						
	車ふと夏野菜の揚げ煮 のり酢和え						
4 日 金	牛乳	米粉パン マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	パイン 玉ねぎ
	バインチップ米粉コッペパン	はちみつ じゃがいも				パセリ	キャベツ にんにく
	トマトとブロッコリーのスープ						
	ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト						
7 日 月	牛乳 ご飯	こしひかり そうめん	油 ごま	豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん さやえんどう	えのきたけ だいこん
	そうめん汁	じゃがいも パン粉		鶏肉 豚肉			玉ねぎ きゅうり コーン
	星のコロッケ	小麦粉 ゼリー					
	短冊和え セタゼリー						
8 日 火	牛乳	こしひかり ワンタン	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし
	ご飯	はるさめ 砂糖				ビーマン 赤ビーマン	しなかくしいたけ ねぎ
	みそワnantonsoup	かたくり粉					ズッキーニ 黄ビーマン
	豚肉とズッキーニのオイスター炒め 切干大根ナムル						切干大根 きゅうり コーン
9 日 水	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま ごま油 ラー油	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	なす とうがん ごぼう
	ご飯			みそ 厚揚げ	あげちりめん		ねぎ しょうが きゅうり
	夏豚汁						もやし
	厚揚げのみそチーズ焼き ピリ辛じゃこきゅうり						
10 日 木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ごま油	あさり 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが
	ご飯	かたくり粉 砂糖	ごま	みそ あじ			もやし キャベツ きゅうり
	あさりのみそ汁						
	あじの南蛮漬け ごま和え						
11 日 金	牛乳	中華めん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 なた	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ もやし しなかく
	中華めん			鶏肉 ハム			ねぎ コーン
	醤油ラーメンスープ						キャベツ きゅうり しょうが
	焼きぎょうざ キャベツの中華和え						
14 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも	油	油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しいたけ
	ご飯	砂糖		さば さつま揚げ		いんげん	ねぎ 切干大根
	じゃがいものみそ汁						
	さばのピリ辛焼き 切干大根煮						
15 日 火	牛乳	こしひかり かたくり粉	ラー油 油 ごま	豆腐 豚肉	牛乳 もずく	こまつな にんじん	ねぎ ぶなしめじ にんにく
	ご飯	砂糖		大豆 みそ 鶏肉		ビーマン にら	しょうが なす 玉ねぎ
	もずくのサンラータン						もやし きゅうり
	マーボーなす丼の具 パンパンジーサラダ						
16 日 水	牛乳	こしひかり 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ いか	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ えだまめ
	ご飯	かたくり粉				こまつな	もやし コーン
	かぼちゃのそぼろ煮						
	いかのカレーマリネ ごまじょうゆ和え						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
17 日 木	牛乳	こしひかり 砂糖	油	豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	わらび みずな 山うど
	ご飯						たけのこ ぶなしめじ しいたけ
	タンダの山菜鍋						えのきたけ ねぎ りんご
	ノギ屋の鶏飯 しょうゆフレンチ						玉ねぎ もやし
18 日 金	牛乳	パン いちごジャム	油 ホワイトルウ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ なす
	コッペパン いちごジャム	砂糖	オリーブ油			ビーマン トマト	ズッキーニ
	パンブキンポタージュ						
	チーズオムレツ ラタトゥイユ						
22 日 火	牛乳	こしひかり 砂糖	油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ゆうが
	ご飯			ます			ねぎ もやし えのきたけ 梅
	夕顔のみそ汁						
	ますのごまみそ焼き えのきと青菜のさっぱり和え						
23 日 水	牛乳	こしひかり 小麦 ゼリー	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ
	麦ごはん		ごま油 ごま		こんぶ とさかのり ふのり		なす ズッキーニ えだまめ
	夏野菜カレー						キャベツ もやし きゅうり
	海藻サラダ ジャーマンソーサー						コーン
24 日 木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 オリーブ油	ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ
	コーンライス	マカロニ 砂糖		豚肉 ツナ		トマト	セロリー にんにく
	ミネストローネ						きゅうり えだまめ
	ハンバーグデミグラスソースかけ ツナと枝豆のサラダ						
25 日 金	牛乳	揚げめん かたくり粉	油 ごま油 ごま	豚肉 なた	牛乳	チンゲンサイ ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ
	中華めん	はるさめ 砂糖				にんじん にら	玉ねぎ たけのこ きくらげ
	血うどん	春巻きの皮					白菜 玉ねぎ もやし
	豚キムチ春巻き もやしナムル						きゅうり
28 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま油 油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 あおのり	にんじん トマト	えだまめ だいこん ごぼう
	枝豆ごはん	かたくり粉 砂糖		鶏肉 かつおぶし	塩昆布		ねぎ にんにく しょうが
	スタミナ豚汁						キャベツ きゅうり コーン
	から揚げ2種 元氣サラダ						
26 日 火	牛乳	こしひかり 小麦 砂糖	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが もやし
	麦ごはん	かたくり粉 はるさめ	ごま	みそ たまご 豆乳			ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ
	マーボー丼の具	小麦粉					コーン レーズン
	春雨サラダ マラーカオ						
27 日 水	牛乳	こしひかり パン粉	油 ごま油 ごま	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ なめこ
	ご飯	小麦粉 コーンフレーク		おから ツナ			玉ねぎ キャベツ コーン
	小松菜となめこのみそ汁						
	メンチカツ 無限にんじん						
28 日 木	牛乳	こしひかり 砂糖	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ
	カレー風味ライス						キャベツ きゅうり コーン
	キーマカレー						もも
	コールスローサラダ 冷凍ビーチ						
29 日 金	牛乳	パン パン粉 砂糖	油	ベーコン たまご	牛乳	トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ
	背割りコッペパン			豚肉 大豆 ハム		にんじん	にんにく マッシュルーム
	トマトと卵のスープ						きゅうり レモン
	チリコンカン 野菜のマリネ						