

# 7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		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			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 水	牛乳	こしひかり	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	なす とうがん	16 木	牛乳	こしひかり さとう	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	なす コーン
	ご飯	コーンフレーク	あぶら	かぐらなんばんみそ		にんじん いら	たまねぎ きゅうり		ご飯	かたくりこ こめこ	あぶら	みそ だいず	わかめ	にんじん	しょうが
	夏のスタミナ豚汁	つきこん		みそ とりにく			キャベツ ごぼう		マカロニ			さば ハム			きゅうり
	鶏肉のコーンフレーク焼き			いか			コーン		こんにやく						きゅうり
かみかみサラダ							コーン	ようなしゼリー						ようなし	
2 木	牛乳	こしひかり	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ	17 金	牛乳	パン さとう	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ
	ご飯	つきこん	ごまあぶら	あぶらあげ	のり	ごまつな	しいたけ		ココア揚げパン	マカロニ	ごまあぶら	ごま	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ
	塩とり汁	さとう		かれない ツナ		ほうれんそう	しょうが		ABCスープ	じゃがいも			くきわかめ		きゅうり
	かれないの薬味ソースかけ								鶏肉の照り焼き				ふのり		コーン
のり酢和え								海藻サラダ							
3 金	牛乳	こめこパン	オリーブオイル	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ハインチップ	21 火	牛乳	こしひかり	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが
	パンチップパン	あぶら	ぶたにく とうふ			パセリ	キャベツ たまねぎ		麦ごはん	おおむぎ さとう	カレールウ	ツナ	ひじき	かぼちゃ	たまねぎ
	ミネストローネ		だいず ツナ				セロリ にんにく		夏野菜カレー	しらたまもち				トマト	えだまめ
	ハンバーグオニオンソース						きゅうり		ひじきのマリネ	ゼリー					みかん
ビーンズサラダ						コーン	フルーツ白玉						パイナップル	もも	
6 月	牛乳	こしひかり	ごま あぶら	あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	22 水	牛乳	こしひかり	あぶら	あさり	ぎゅうにゅう	ごまつな	えのきたけ
	ご飯	じゃがいも		なっとう	わかめ	ごまつな	えのきたけ		ご飯	じゃがいも	ごまあぶら	ごま	みそ	ほうれんそう	しょうが
	わかめのみそ汁	さとう		かつおぶし	チーズ	のざわな	たくあん		あさりのみそ汁	かたくりこ				にんじん	コーン
	チーズきりざい			さつまあげ		いんげん	ごぼう		あじの南蛮漬け						
カレーポテトさんびら							コーンひたし								
7 火	牛乳	こしひかり	あぶら	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	23 木	牛乳	こしひかり	ごまあぶら	とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	えのきたけ
	枝豆ごはん	ごまあぶら	ぶたにく	とりにく	チーズ	さやえんどう	たまねぎ		ご飯	さとう	あぶら	だいず	もずく	にんじん	しょうが
	そうめん汁						えのきたけ		もずくスープ					ピーマン	たまねぎ
	星のコロッケ						きゅうり		タコライスの具(ミート、野菜)					トマト	きゅうり
天の川サラダ						レモン	冷凍りんご						りんご		
みかん															
8 水	牛乳	こしひかり	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが	24 金	牛乳	ソフトめん	オリーブオイル	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
	ご飯	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	あつあげ		にんじん	しいたけ		ソフトめん	かたくりこ	あぶら	ごま	だいず	かぼちゃ	マッシュルーム
	かぼちゃのそぼろ煮		ごまあぶら	みそ		ごまつな	えだまめ		ツナトマトソース		ごま	ごま	ごま	れんこん	ごぼう
	鮭のみそマヨ焼き						もやし		根タスナック		ごまあぶら	ごま	ごま	キャベツ	きゅうり
ごまじょうゆ和え						コーン	ごまだれサラダ		ハヤシルウ			コーン			
9 木	牛乳	こしひかり	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	27 月	牛乳	こしひかり	ごまあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん
	ご飯	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	たまご		ほうれんそう	クリームコーン		ご飯	さとう	あぶら	ぶたにく	たまご	チンゲンサイ	ねぎ
	コーンたまごスープ	かたくりこ	ごま	とりにく	ツナ		きりぼしだいこん		冬瓜の中華スープ	かたくりこ				にんじん	たまねぎ
	チキン南蛮	さとう							にらたまあんかけ	ピーマン				にんじん	きゅうり
ツナサラダ							ピーマン炒め						しょうが		
10 金	牛乳	ゆでちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	28 火	牛乳	うどん	あぶら	かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし
	中華めん	さとう	ごまあぶら	だいず	くきわかめ		しょうが		冷やしうどん	こむぎこ	ごま	たまご	ししゃも	にんじん	
	ジャージャー麺	こむぎこ	バター	みそ	チーズ		たけのこ		つけ汁				あおのり		
	茎わかめの中華サラダ						もやし		ししゃもの二色揚げ				ひじき		
コーンチーズマフィン						コーン	五色あえ								
13 月	牛乳	こしひかり	あぶら	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ								
	ご飯	はるさめ		とうふ		いら	コーン								
	春雨スープ	かたくりこ		いか		ほうれんそう									
	いかのカレーマリネ	さとう													
しょうゆフレレンチ															
14 火	牛乳	こしひかり	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく								
	ご飯	じゃがいも	ハヤシルウ	あおだいず		トマト	しょうが								
	ハヤシライス	アセロラゼリー					ぶなしめじ								
	青大豆サラダ						マッシュルーム								
アセロラゼリー						コーン									
15 水	牛乳	こしひかり	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆうがお								
	ご飯	じゃがいも		かまぼこ	チーズ	ピーマン	しいたけ								
	夏のっぺい汁	つきこん		あおだいず			しょうが								
	厚揚げのみそチーズ焼き	さとう		みそ			きりぼしだいこん								
切干大根の焼きそば風						キャベツ									