

2024年 7月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
1月29日	鮭のチーズムニエル じゃが芋のコンソメ煮 パンサンデー キャベツのスープ	鮭、食塩、薄力粉、パセリ、バター、粉チーズ じゃが芋、コンソメ、食塩 春雨、きゅうり、人参、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油、食塩 キャベツ、人参、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 カステラ
2月16日	豚肉とパプリカのチリソース炒め お好み焼き風厚焼き卵 チンゲン菜の和え物 ニラスープ	豚肉、パプリカ、酒、ケチャップ、食塩、片栗粉 卵、キャベツ、食塩、しょうゆ、みりん、ソース、マヨネーズ チンゲン菜、人参、みりん、酢、上白糖、ごま油、食塩 ニラ、もやし、椎茸、鶏がらだし、食塩	ごはん	メロン	牛乳 ☆ホットケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、卵、牛乳 牛乳 メロンパン
3月17日	さばの塩焼き ゴーヤチャンプル ブロッコリーのマヨサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	さば、食塩、酒 ゴーヤ、豆腐、豚肉、卵、ごま油、しょうゆ、食塩、みりん、鶏がらだし ブロッコリー、パプリカ、コーン、マヨネーズ、食塩 じゃが芋、玉ねぎ、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ビザ 強力粉、食塩、上白糖、オリーブ油、ドライイースト、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、チーズ
3月18日	冷やし担々麺 厚揚げの酢豚風炒め キャベツとオクラのナムル	中華麺、豚ひき肉、ごま油、生姜、にんにく、酒、みそ、豆乳、鶏がらだし、しょうゆ、ごま、練りごま、チンゲン菜、卵 厚揚げ、玉ねぎ、パプリカ、酢、しょうゆ、上白糖、酒、片栗粉 キャベツ、人参、コンソメ、食塩、オクラ、のり、しょうゆ、みりん、ごま油	中華麺	メロン	牛乳 ミルクパン 牛乳 ☆ミルクココア蒸しパン 薄力粉、ココア、上白糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、サラダ油
5月19日	あじの南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁	あじ、片栗粉、玉ねぎ、パプリカ、上白糖、しょうゆ、酢 冬瓜、鶏ひき肉、だし、しょうゆ、上白糖、酒、片栗粉、生姜 ほうれん草、人参、しめじ、しょうゆ、上白糖、かつお節 豆腐、油揚げ、わかめ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆たご焼き風がテト じゃが芋、片栗粉、食塩、上白糖、ケチャップ、ソース、青のり、かつお節
6月20日	チンジャオロース丼 ニラとえのきのスープ	米、牛肉、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、オイスターソース、ニラ、えのき、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 胚芽クッキー
8月22日	BBOチキン さつまいものミルク煮 キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ	鶏肉、ケチャップ、ソース、上白糖、しょうゆ さつまいも、牛乳、上白糖、バター キャベツ、コーン、パプリカ、マヨネーズ、食塩 玉ねぎ、人参、卵、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 練乳いちごパン
9月23日	ひじきごはん あじの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	米、豚肉、人参、ひじき、しょうゆ、酒、上白糖、食塩 あじ、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、片栗粉 高野豆腐、椎茸、卵、だし、上白糖、みりん、しょうゆ 小松菜、パプリカ、かつお節、しょうゆ、みりん、だし じゃが芋、もやし、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆水ようかん こしあん、上白糖、寒天
10月24日	牛肉のスタミナ炒め なすの煮浸し きゅうりとわかめの酢の物 キャベツとしめじのみそ汁	牛肉、玉ねぎ、しょうゆ、酒、上白糖、りんごジュース、にんにく、生姜、ごま、ごま油 なす、青ねぎ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 きゅうり、わかめ、しらす、酢、上白糖、食塩 キャベツ、しめじ、だし、みそ	ごはん	メロン	牛乳 ☆ゆでとうもろこし とうもろこし 牛乳 ミニマフィン
11月31日	カジキマグロの甘辛揚げ かぼちゃとひじきの煮物 トマトの冷製パスタサラダ 人参と油揚げのみそ汁	カジキマグロ、片栗粉、酒、しょうゆ、上白糖 かぼちゃ、ひじき、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 スパゲティー、トマト、きゅうり、コーン、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 人参、小松菜、油揚げ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆セサミスコーン 薄力粉、上白糖、ベーキングパウダー、バター、牛乳、ごま
12月26日	台湾そばろーろーハン ★ひきないり 玉ねぎとわかめのナムル レタスのスープ	米、豚ひき肉、たけのこ、椎茸、チンゲン菜、生姜、にんにく、オイスターソース、しょうゆ、酒、上白糖、ごま、卵 大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、上白糖、酒 玉ねぎ、わかめ、しょうゆ、みりん、ごま油 レタス、しめじ、豆腐、鶏がらだし、食塩	ごはん	メロン	牛乳 ☆黄桃ケーキ もも缶、バター、卵、上白糖、ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー
13月27日	豚丼 人参と白菜のみそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、にんにく 人参、白菜、さつまいも、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 さつまいもスティック
25月	夏野菜カレー マカロニのケチャップ炒め キャベツのコールスロー 卵スープ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、なす、ズッキーニ、カレールウ マカロニ、ピーマン、パプリカ、ツナ、ケチャップ、コンソメ キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、酢、上白糖、食塩 卵、セロリ、トマト、コンソメ、食塩	ごはん	すいか	牛乳 ☆スティックチーズパン 薄力粉、上白糖、ベーキングパウダー、片栗粉、卵、ヨーグルト、サラダ油、チーズ
4月	七つちらし寿司 鶏肉のごま味噌照り焼き 短冊サラダ 七草そうめん汁	米、れんこん、人参、干し椎茸、高野豆腐、卵、酢、上白糖、食塩、しょうゆ 鶏肉、みそ、酒、しょうゆ、上白糖、みりん、ごま、片栗粉 大根、人参、きゅうり、パプリカ、ハム、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 そうめん、オクラ、コーン、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	すいか	牛乳 ☆キラキラ星のゼリー オレンジジュース、ぶどうジュース、カルピス、牛乳、寒天、上白糖

爽やかな味が特徴の冬瓜は夏バテした体には嬉しい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。

かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。

きゅうりは栄養的に96%が水分で、そのたっぷりの水分が利尿効果を発揮し手足のむくみなどを解消します。体を冷やす効果もあり、夏にぴったりの食材です。

とうもろこしの糖質は消化吸収が非常に速く夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的。夏場のおやつにもピッタリ。

・旬の食べ物 かぼちゃ とうもろこし すいか
 ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
 ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエース、その他の曜日は袋葉子の朝のおやつがつきます。
 ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
 ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは福島県の郷土料理を取り入れたものです。