

【 献立予定表 】

2020年7月度

※牛乳は毎日つきます

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
1 水	小型パン		小型パン		624 kcal	16 木	麦ごはん		精白米, 精麦		638 kcal	
	きつねうどん	鶏肉, 油揚げ	うどん	干し椎茸, にんじん, ねぎ	24.9 g		かぼちゃの味噌汁	わかめ, ミックスみそ, 赤みそ		南瓜, 玉ねぎ, 切干大根, ねぎ	25.5 g	
	いかの天ぷら	いかの天ぷら	サラダ油(揚げ油)		28.0 g		厚揚げのそぼろあん	生揚げ, 鶏ひき肉	サラダ油, 三温糖, かたくり粉		しょうが	18.0 g
	くきわかめのきんぴら	きわかめ	ごんにやく, いりごま, 三温糖, サラダ油	ごぼう, にんじん	2.3 g							1.7 g
2 木	麦ごはん		精白米, 精麦		612 kcal	17 金	枝豆ごはん	油揚げ, 小女子	α化米, もち米, ごま油	枝豆, にんじん, 干し椎茸	598 kcal	
	トックスープ	木綿豆腐	ごま油, トック	もやし, にんじん, たら	24.3 g		冬瓜汁		かたくり粉	とうがん, ごまつな, 干し椎茸, えのきたけ	25.6 g	
	焼き肉	豚肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, ねぎ	15.3 g		あゆのから揚げ	あゆ	米粉, サラダ油(揚げ油)	しょうが	18.4 g	
3 金	五目ごはん	鶏肉, 油揚げ	α化米, もち米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう(かつ), たけのこ	583 kcal	20 月	食パン		食パン		622 kcal	
	湯葉のすまし汁	湯葉, 木綿豆腐		にんじん, えのきたけ, 根みつば	23.3 g		ジュリエンスープ		ABCマカロニ	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	25.2 g	
	ししゃもの更紗揚げ	ししゃも	薄力粉, サラダ油, サラダ油(揚げ油)		20.3 g		ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖		20.8 g	
6 月	米粉入り食パン		米粉パン		564 kcal	21 火	麦ごはん		精白米, 精麦		670 kcal	
	コンソメスープ		ABCマカロニ, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	27.5 g		なすの味噌汁	木綿豆腐, 油揚げ, ミックスみそ		なす, 切干大根, ねぎ	25.9 g	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		にんにく	15.9 g		鯛の南蛮漬	いわし	かたくり粉, サラダ油(揚げ油), 三温糖	にんじん, ねぎ, 玉ねぎ	20.5 g	
7 火	麦ごはん		精白米, 精麦		705 kcal	22 水	やさいふりかけ				2.3 g	
	セトそめん汁	油揚げ	そうめん	干し椎茸, にんじん, ねぎ	23.9 g		ソフト麺		ソフト麺		714 kcal	
	ホキのしそ揚げ	ホキ	薄力粉, かたくり粉, サラダ油(揚げ油)	じそ葉	19.9 g		カレーソース	豚ひき肉	カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, 枝豆, ブルーン	28.8 g	
	お米のケーキ		お米のケーキ		1.4 g		ココアビーンズ	大豆	サラダ油(揚げ油), グラニュー糖, 三温糖		21.1 g	
8 水	一食うどん		うどん		690 kcal	27 月	海藻サラダ	海藻, ミックス	青じそ, トッピング	きゅうり, もやし, にんじん	5.0 g	
	わかめうどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ		にんじん, 干し椎茸, ねぎ	26.4 g		食パン		食パン		623 kcal	
	かぼちゃ肉サンドフライ		サラダ油(揚げ油)	国産南瓜, ひき肉, フライ	23.1 g		いちごジャム			莓, ジャム	28.3 g	
含め煮	生揚げ	ごんにやく, 中ざら糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, 枝豆	4.2 g	野菜スープ			にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	21.6 g			
9 木	麦ごはん		精白米, 精麦		553 kcal	28 火	鮭のマヨネーズ焼き	さけ	ペーキングマヨネーズ(卵無し)	パセリ	2.3 g	
	麩のすまし汁	木綿豆腐	白玉麩	ごまつな, えのきたけ	18.2 g		麦ごはん		精白米, 精麦		656 kcal	
	なすの肉味噌かけ	豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉	なす, しょうが	12.8 g		豆腐の中巻スープ	木綿豆腐, 豚ひき肉	かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, ねぎ	21.3 g	
10 金	麦ごはん		精白米, 精麦		673 kcal	29 水	ぎょうざ				15.2 g	
	カレー	豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ブルーン	19.0 g		みかんジュース			みかんジュース	1.0 g	
	福神漬			福神漬	14.5 g		小型パン		小型パン		504 kcal	
	ゼリー		ブルーベリーゼリー		2.7 g		ラーメン	豚肉	中華めん, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, ほうさい, もやし, ねぎ	21.6 g	
13 月	黒コッペパン		黒コッペパン		555 kcal	30 木	大根サラダ		青じそ, トッピング	だいごん, きゅうり, コーン	2.7 g	
	ミネストローネ	いんげん, まめ(ゆで)	じゃがいも, オリーブ油, ABCマカロニ	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく, トマト(水煮), パセリ	26.0 g		麦ごはん		精白米, 精麦		614 kcal	
	いかのオリーブ焼き	いか	オリーブ油		15.4 g		夏けんちん汁	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	ごんにやく	にんじん, とうがん, なす, さやいんげん	26.9 g	
14 火	麦ごはん		精白米, 精麦		650 kcal	31 金	鯖の郡上味噌焼き	さわら, 郡上みそ, ミックスみそ	三温糖	ねぎ, しょうが, にんにく	16.1 g	
	わかめスープ	わかめ, うずら卵	かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	19.6 g		ツナピラフ	ツナ, 大豆	α化米, もち米, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, 枝豆	743 kcal	
	エビフリッター	エビフリッター	サラダ油(揚げ油)		22.1 g		ポテトスープ		じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	30.0 g	
15 水	小型パン		小型パン		660 kcal		豚肉のごま揚げ	豚肉	黒ごま, かたくり粉, 米粉, サラダ油(揚げ油)	しょうが	27.6 g	
	焼きそば	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, しょうが	27.1 g		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			2.0 g	
	オムレツ	オムレツ			21.0 g							
	フルーツ杏仁あえ		豆乳ゼリー	みかん, パイン, 黄桃	3.1 g							