

献立表 7 がつ

梅雨入りしてから雨が長く日は少ないようだが、これから夏に向けて
気温・湿度ともに高くなるので、こまめな水分・塩分補給と体調管理に
子どもも大人も気を付けてほしい。夏野菜をたくさん南畑に入れていきます。畑の野菜も収穫が
たのしみです。

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。

	㊦ 12.26	㊧ 13.27	㊨ 14.28	㊩ 1.15.29	㊪ 2.16.30	㊫ 3.17.31
献立	夏のピロコギ もやしと豆苗のナムル すまし汁	アジの南蛮漬け オクラのゴロ和え みそ汁	たまごのグラタン 夏野菜スタック ～レモンマヨネーズ添え～ コンソメスープ	鰯節のかば焼き丼 万願寺とからし 塩昆布和え すまし汁	とんかつ マカロニサラダ 中華スープ	肉うどん かぼちやの コロコロサラダ
材料	ごはん 乳幼 牛肉 30 45 玉ねぎ 25 35 人参 7 10 たまご 10 15 ごま油 3 3 エリンギ 3 3 しめじ 3 3 （にんにく、土生姜、しょうゆ、砂糖、油、ごま油） 大もやし 20 30 豆苗 5 10 シーチキン 7 10 トマト 10 15 黄パプリカ 5 7 （しょうゆ、ごま油） 酒、おろし、わがめ、しょうゆ、塩、しょうゆ	ごはん 乳幼 アジ 40 60 新玉ねぎ 15 20 ピーマン 5 7 人参 5 7 （しょうゆ、砂糖、酒、油、片栗粉、土生姜） オクラ 20 30 えのき 5 7 ごま油 0.7 冬瓜 20 30 人参 4 5 油あげ 3 4 ねぎ 0.7 （味噌）	パン 乳幼 合挽きミンチ 25 35 たまご 40 60 玉ねぎ 10 15 トマト 10 15 スリッキーニ 5 15 トマト水漬 8 12 チーズ 8 12 （塩、砂糖） きゅうり 10 15 かぼちや 20 30 大根 10 12 もも 4 5 （マヨネーズ、砂糖、塩） 玉ねぎ 15 20 人参 5 7 コーン 3 5 （コンソメ、塩）	ごはん 乳幼 鰯節 40 60 片栗粉 40 60 土生姜 10 15 （しょうゆ、油、おろし、砂糖） 万願寺とからし 20 30 赤パプリカ 3 5 塩昆布 3 5 （オリーブ油） 豆腐 20 30 人参 5 7 おろし 3 5 しめじ 5 7 オクラ 4 5 （酒、おろし、しょうゆ、塩）	ごはん 乳幼 豚ヒレ肉 35 50 小麦粉 4 5 パン粉 7 10 （塩、油） マカロニ 10 15 きゅうり 5 7 人参 3 4 枝豆 5 7 とうもろこし 5 7 りんご 5 7 （マヨネーズ、塩） 玉ねぎ 15 20 エリンギ 6 8 大根 10 15 人参 3 5 ニラ 0.7 （鶏ガラスープ、塩、ごま油）	ごはん 乳幼 うどん 40 60 牛肉 30 40 玉ねぎ 35 50 人参 4 5 しめじ 6 8 ねぎ 0.7 （昆布、酒、おろし、砂糖、塩、しょうゆ） かぼちや 30 40 きゅうり 5 7 人参 4 5 コーン 2 3 レースン 2 3 （砂糖、塩、オリーブ油）
おやつ	米粉焼餅、牛乳 （米粉、豆腐、油、砂糖、バナナ、バナナ、バナナ）	カルピス寒天、お茶 （カルピス、水、寒天、砂糖、おろし、黄パプリカ or 白粉）	梅とびと、青じし、お茶 おにぎり、お茶 （米、昆布、塩、梅干、ちりめんじゃこ、青じし、ごま、焼のり、枝豆）	おにぎり、お茶 （おにぎり、お茶、しょうゆ、おろし、砂糖）	ピザトースト、牛乳 （食パン、とろけるチーズ、ウイーン、シーチキン、夏野菜（トマト、ピーマン、キャベツ））	おせんべい、お茶 お茶
献立	豚肉と冬瓜の煮物 小松菜とモロヘイヤのしらす和え みそ汁	夏野菜カレー タコのマリネ	鰻フライ かぼちやのサラダ コンソメスープ	マーボーたまご 春雨サラダ ～グレープフルーツ～	火焼ビーフン じゃがいもとしめじの温サラダ みそ汁	八宝菜 夏野菜の塩昆布和え
材料	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 冬瓜 60 90 人参 7 10 土生姜 7 10 （酒、おろし、しょうゆ、砂糖） 小松菜 20 30 モロヘイヤ 3 5 きゅうり 10 15 とうもろこし 5 7 しらす 1 2 （砂糖、しょうゆ、油） 玉ねぎ 15 20 しょうゆ 20 30 油あげ 3 4 ねぎ 0.7 （味噌）	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃがいも 30 40 玉ねぎ 20 30 人参 15 20 たまご 15 20 スリッキーニ 10 10 トマト 10 10 バター 3 3 小麦粉 6 6 カレー粉 2 2 ヨーグルト 2 2 スリッキーニ 2 2 （黒砂糖、しょうゆ、塩） タコ 17 25 黄パプリカ 5 7 赤パプリカ 5 7 オクラ 5 7 枝豆 5 7 （砂糖、塩、オリーブ油）	ごはん 乳幼 鰻 40 60 小麦粉 4 6 片栗粉 5 7 パン粉 5 7 油 5 7 （塩） かぼちや 18 55 レースン 2 4 きゅうり 3 5 人参 2 4 （マヨネーズ、塩） 玉ねぎ 15 20 えのき 5 7 セロリ 2 3 冬瓜 20 30 人参 4 5 （コンソメ、塩）	ごはん 乳幼 豚ミンチ 25 35 たまご 40 60 ピーマン 3 5 黄パプリカ 3 5 トマト 7 10 （にんにく、土生姜、片栗粉、赤味噌、鶏ガラスープ） 春雨 5 7 きゅうり 5 7 人参 4 5 わかめ 0.3 0.4 グレープフルーツ 10 個 （砂糖、塩）	ごはん 乳幼 シーチキン 18 25 ビーフン 10 15 大もやし 10 15 人参 4 5 キャベツ 15 20 玉ねぎ 10 15 スリッキーニ 7 10 花かつお 7 10 （しょうゆ、塩） じゃがいも 30 45 しめじ 4 6 オクラ 4 6 赤パプリカ 4 6 （砂糖、塩、オリーブ油） 豆腐 20 30 たまご 7 10 ねぎ 0.7 （味噌）	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 10 もやし 15 20 ピーマン 3 5 玉ねぎ 10 15 エリンギ 8 10 片栗粉 3 5 （鶏ガラスープ、塩、しょうゆ、ごま油） きゅうり 15 20 たまご 15 20 トマト 10 15 コーン 3 5 塩昆布
おやつ	すいか お茶	豆乳ヨーグルト DE パン、お茶 （豆乳ヨーグルト、豆乳、レモン、砂糖、バナナ、バナナ、バナナ）	冷やしうどん、お茶 （うどん、おろし、しょうゆ、塩、しょうゆ、おろし、しょうゆ、油あげ、おろし、ごま、たまご）	わらびもち、牛乳 （わらびもち粉、砂糖、黒砂糖、きな粉、抹茶）	食パン、牛乳、牛乳 （食パン、サラダ油、黒砂糖）	ピザトースト、お茶 お茶