



2020. 7. 27.

日	曜	昼食献立名	熱と力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	昼食献立名	熱と力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの
3	月	わかめ御飯 さわらの煮つけ いんげんのかき揚げ かぼちゃの天ぷら	米、さつまいも、小麦粉、油、ごま、砂糖	さわら、卵、干しえび	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、いんげん、生わかめ、にんじん、しょうが	17	月	焼きうどん ちくわのマヨゴマサラダ オレンジ	ゆでうどん、マヨネーズ、すりごま、ごま油	豚肉、ちくわ	キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、ピーマン、あおのり
4	火	ご飯 スコップコロッケ せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ	じゃがいも、米、砂糖、パン粉、小麦粉、マカロニ（ゆで）、マヨネーズ、油	ジョア（ストロベリー）、卵、豚ひき肉、みそ	キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、レタス	18	火	五目御飯 卵とじスープ つぼ揚げ バナナ	米、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、だいこん（たくあん）、もやし、にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ
5	水	ご飯 おさかなソーセージのフライ せん野菜 鶏肉と夏野菜のトマト煮	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	魚肉ソーセージ、鶏肉、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、レタス、なす、ズッキーニ、トマト	19	水	ご飯 白身魚のフライ せん野菜 さつま揚げと根菜の煮物	米、さといも、パン粉、砂糖、油、小麦粉	メルルサ、さつま揚げ、卵、みそ	だいこん、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、レタス、ごぼう、
6	木	ロールパン かぼちゃのキッシュ 和風スパゲティ 塩ゆで枝豆	ロールパン、コーンフレーク、スパゲティ、油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	バナナ、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、しめじ、こまつな	20	木	三色そばろし 夕顔のみそ汁 バナナ	米、砂糖、油、ごま油	米、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、夕顔、ほうれんそう、しょうが
7	金	ご飯 トマトカレー 福神漬 フルーツ入りゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ホールトマト缶詰、福神漬、粉かてん	21	金	ご飯 コーンカレー 福神漬 りんご	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	豚肉、	りんご、たまねぎ、にんじん、福神漬、コーン缶
8	土					22	土				
9	日					23	日				
10	月	山の日				24	月	サラダうどん フルーツポンチ	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖	卵、ツナ油漬缶	バナナ、りんご、みかん缶、コーン缶、レタス、ミニトマト
11	火	冷やしうどん 寒天入りフルーツポンチ	ゆでうどん、砂糖	ゆで卵、ツナ油漬缶	もも缶、みかん缶、きゅうり、ミニトマト、カットわかめ、かんてん	25	火	ご飯 キャベツメンチカツ せん野菜 切干大根の煮物	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	元気ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、油揚げ	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、切り干しだいこん、干しいたけ
12	水	カレーピラフ コンソメスープ バナナ	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	26	水	油揚げとにんじんの混ぜご飯 さけのコーンクリームかけ せん野菜（人参） かぼちゃの煮物	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、えだまめ、にんじん、レタス、たまねぎ、
13	木	お楽しみ				27	木	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜とトマト はるさめサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	すいか、キャベツ、きゅうり、レタス、ミニトマト、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく
14	金	お楽しみ				28	金	ロールパン コーンクリームシチュー なし	じゃがいも、砂糖、油、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、	なし、たまねぎ、にんじん、コーン缶
15	土					29	土				
16	日					30	日				
						31	月	コッペパン 具だくさん卵焼き スパゲティサラダ ウインナー・レタス	りんご コッペパン、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	ウインナーソーセージ、卵、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ	りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、レタス、

基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。

- ・ お米は梨北米こしひかりを使用しています。
- ・ 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。