

7月の献立予定表

乳-青 小麦-紫 卵-赤 イカ・タコ-緑

日曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	対応
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
3月	麦ごはん		しめじのすまし汁 唐揚げ かみんこサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 いか	米 麦 でんぷん 油 ごま	わかめ にんじん しめじ こんぶ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり きくらげ	803 29.4	さきいか除去
4火	食パン		ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ツナ ヨーグルト	食パン ジャがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ にんにく	805 35.1	パン家庭より持参 ヨーグルト除去 代替：青リンゴゼリー
5水	麦ごはん		えのきのみそ汁 さばの南部焼き きゅうりの梅肉和え	牛乳 あげ 豆腐 かたくちいわし さば	米 麦 砂糖 ごま 黒ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん わかめ ねぎ キャベツ きゅうり うめ	767 32.6	
6木	麦ごはん		わかめスープ 元気の出るレバー	牛乳 豆腐 鶏肉 レバー竜田揚げ	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも カシューナッツ	わかめ にんじん たまねぎ なら えのきたけ しょうが	854 33.4	レバー竜田揚げ除去 代替：鶏肉のみで調理
7金	麦ごはん		魚そうめん汁 星型ハンバーグ フレンチサラダ 七タゼリー	牛乳 魚そうめん 豆腐 星型ハンバーグ かつお節	米 麦 油 七タゼリー	しめじ にんじん ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり	760 25.6	
10月	うめじゃこごはん		いちよう葉汁 いわしのカリカリフライ キャベツのピーナッツサラダ	しらす 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 枝豆 かつお節 いわしのカリカリフライ	米 ごま ジャがいも 油 ピーナッツ	梅干し にんじん もやし だいこん しいたけ キャベツ	796 28.7	
11火	米粉パン		タイピーエン ビーンズサラダ 一食アーモンド	牛乳 豚肉 えび ツナ うずら卵 枝豆 ミックスビーンズ	米粉パン はるさめ 油 じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ しょうが きゅうり	786 33.1	パン：家庭より持参 うずら卵除去
12水	麦ごはん		夏野菜のみそ汁 魚の香味焼き おかか和え	牛乳 豆腐 あげ かたくちいわし あじ かつおぶし	米 麦 砂糖	かぼちゃ なす にんじん ねぎ わかめ しょうが もやし きゅうり キャベツ	719 31.5	
13木	麦ごはん		うずら卵のすまし汁 豚肉の梅風味焼き ゴーヤのサラダ	牛乳 かまぼこ うずら卵 豚肉 ツナ かつお節	米 麦 でんぷん 砂糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ わかめ たまねぎ こんぶ ゆかり にがうり キャベツ きゅうり	804 34.1	うずら卵除去
14金	麦ごはん		麻婆豆腐 ししゃもフライ もやしのナムル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ししゃもフライ	米 麦 油 砂糖 でんぷん すりごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	866 35.9	ししゃもフライ除去 代替：ししゃも+澱粉
18火	丸パン		ポトフ 白身魚フライ ゆでキャベツ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ミックスビーンズ しろみさかなフライ	丸パン ジャがいも 油 ごま油 ノンエッグタルタルソース	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	811 33.5	パン家庭より持参 白身魚フライ除去 代替：ホキ+でんぷん
19水	麦ごはん		かぼちゃだご汁 さばごまみそ煮 海藻あえ	牛乳 鶏肉 あげ かつお節 さばごまみそに	米 麦 小麦粉 すりごま	かぼちゃペースト にんじん ねぎ だいこん しいたけ ごぼう 海藻 きゅうり	830 28.5	小麦粉除去 代替：白玉粉で団子
20木	麦ごはん		野菜スープ 鶏肉のイタリアンソースがけ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 麦 油 オリーブ油 ごま イタリアンドレッシング ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト ごぼう きゅうり コーン	808 26.5	
21金	麦ごはん		なつやさいカレー しらす和え 一食パイン	牛乳 鶏肉 しらす	米 麦 ジャがいも 油 ごま	にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり パイン	769 22.8	カレールー除去 代替：アレルゲンフリー カレールーで調理

4日(火)	ヨーグルト	乳製品 砂糖 異性果糖 オリゴ糖 砂糖 寒天 増粘多糖類 香料 ビタミンC ビタミンE ビタミンB6 ビタミンA 加水
7日(金)	お魚パスタ	たら 発酵調味料 水飴 砂糖 食塩 加工デンプン トレハロース 水
	星型ハンバーグ	たまねぎ 豚脂 豚肉 粒状植物性たん白 水溶性食物繊維 砂糖 食塩 粉末状植物性たん白 香辛料 しょうがペースト 酵母エキス にんにくペースト 鉄含有パン酵母 水 加工でんぷん セルロース 貝カルシウム
	七タゼリー	異性果糖糖 パイン果肉 ナタデココ ぶどう糖 粉末水飴 ゲル化剤 酸味料 香料 調合水
10日(月)	いわしのカリカリフライ	いわし 還元みずあめ たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 ジャがいも でん粉 米粉 米粉パン粉 (三温糖 米粉 オリーブオイル イースト 食塩) 植物油 食塩 酵母エキス 香辛料 揚げ油 加水
11日(火)	一食アーモンド	アーモンド 植物油 食塩
14日(金)	ししゃもフライ	からふとししゃも パン粉 打ち粉 小麦粉 大豆たん白 コーンフラワー でん粉 食塩 水
18日(火)	白身魚フライ	ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 食塩 水
	ノンエッグタルタルソース	食用植物油 醸造酢 水あめ 食塩 粉末状植物性たん白 大豆粉 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
19日(水)	さばごま味噌煮	さば みそ 砂糖 本みりん ごま 米粉 水
20日(木)	イタリアンドレッシング	食用植物油 砂糖 醸造酢 食塩 酒精 たまねぎ 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 酸味料 増粘剤 トマト