

令和3年 7月献立

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 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			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
1 / 木	ごはん 魚のあんかけ ★パパイイリチー みかん缶 椎茸のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン パパイヤ にら みかん缶 干しいたけ	17 / 土	★スタミナ丼 大根と胡瓜のゴマ和え ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★錦糸たまご わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう にら だいこん ほうれん草
2 / 金	マーボー丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ	あわごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	豚ミンチ ミニ春巻き	にんじん たまねぎ にら キャベツ とうもろこし 干しいたけ	19 / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜ソテー 玉ねぎのみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	★ミートボール わかめ きざみさつま揚げ 油あげ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい にら
3 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	サンマ ★カニ風味かまぼこ	にんじん きゅうり レタス だいこん ねぎ	20 / 火	豆入りカレーライス 一口ササミフライ ★ミニココアワッフル	五穀ごはん じゃがいも ★ミニココアワッフル 大豆油	豚ミンチ 一口ササミフライ	にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし
5 / 月	ごはん 鶏のガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 紅芋団子 麩とわかめのみそ汁	ごはん うずまき麩 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ わかめ	にんじん だいこん 紅芋団子 ねぎ	21 / 水	ごはん 鶏の唐揚げ(2ヶ) 大根ソテー がんとわかめのみそ汁 ★えのきと卵のすまし汁	ごはん がんと 小麦粉 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★たまご	にんじん だいこん にら えのき ねぎ
6 / 火	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 ★小松菜と卵のすまし汁	ごはん かぼちゃ グラニュー糖	さば 鶏ミンチ ★たまご	小松菜 ねぎ	22 / 木				
7 / 水	タコライス 星のコロッケ 七タゼリー コンソメスープ	ごはん 星のコロッケ 七タゼリー 大豆油	牛ミンチ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 レタス ほうれん草 グリーンピース	23 / 金				
8 / 木	麦ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 冬瓜とわかめのみそ汁	むぎごはん 沖縄豆腐 大豆油	鶏モモ肉 ★ウインナー ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイン缶 とうがん ねぎ	24 / 土	肉みそ丼 ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 小麦粉 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 竹小町 ★たまご	にんじん たまねぎ たけのこ にら 干しいたけ ほうれん草 青のり
9 / 金	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら そうめん汁	ごはん そうめん パン粉 白ごま オリーブ油 大豆油	ホキ 豚コマ肉	にんじん れんこん ごぼう ねぎ パセリ	26 / 月	ごはん ★ハンペンチーズサンド ピーマンソテー 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐 かたくり粉 ごま油 大豆油	★ハンペンチーズサンド 豚コマ肉 わかめ	にんじん たけのこ ピーマン
10 / 土	★スパゲッティナポリタン ★マッシュポテト キャベツのみそ汁	スパゲティ じゃがいも ★パルメザンチーズ ★マーガリン オリーブ油	★ウインナー わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ パセリ	27 / 火	★冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ 椎茸のみそ汁	中華麺 じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	★白ハム ★錦糸たまご 油揚げ	きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ
12 / 月	ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め ★フルーツ杏仁 具たくさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	ホキ ★ウインナー ★杏仁豆腐 豚コマ肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 パイン缶 だいこん こまつな	28 / 水	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き(2ヶ) 切り干し大根煮 フルーツカクテル ★春雨の中華スープ	ごはん はるさめ 白ごま グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 きざみこんぶ 油揚げ ツナ ★たまご	にんじん たまねぎ 長ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ フルーツカクテル
13 / 火	ごはん トンカツ(2ヶ) クーペイリチー 小松菜と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 通しこんにやく 大豆油	トンカツ 豚コマ肉 きざみこんぶ	にんじん 干しいたけ 切り干しだいこん こまつな	29 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	ごはん かたくり粉 大豆油	★ハンバーグ ツナ ★ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト缶
14 / 水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー ゼリー 白菜のみそ汁	あわごはん ★パルメザンチーズ パン粉 マカロニ ゼリー 大豆油	ホキ ★白ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい パセリ	30 / 金	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) 青菜とイカソテー 大根のすまし汁	ごはん ごま油 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ イカ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 だいこん ねぎ
15 / 木	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ	ごはん ★豆腐カツ 大豆油	鶏ミンチ ★カニ風味かまぼこ	たまねぎ とうがん えだまめ 干しいたけ キャベツ とうもろこし	31 / 土	★中華丼 根菜と豆サラダ 小松菜と麩のみそ汁	ごはん うずまき麩 白ごま グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ひじき	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ インゲン れんこん えだまめ こまつな ひよこ豆
16 / 金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大学芋 アオサ汁	ごはん さつまいも 豆腐 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 アオサ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ					

令和3年 7月献立

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

日/曜	献立名	材 料 名			日/曜	献立名	材 料 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			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
1 / 木	ごはん 魚のあんかけ ★パパイイリチー みかん缶 椎茸のすまし汁	(卵・乳) パパイイリチー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			17 / 土	★スタミナ丼 大根と胡瓜のゴマ和え ホウレン草と芋のみそ汁	(卵) スタミナ丼 ⇒錦糸卵抜き		
2 / 金	マーボー丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ				19 / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜ソテー 玉ねぎのみそ汁	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒アレルギー用ミートボール		
3 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	(卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒カニカマ抜き			20 / 火	豆入りカレーライス ーロササミフライ ★ミニココアワッフル	(卵・乳) ミニココアワッフル ⇒卵・乳抜きホットケーキ		
5 / 月	ごはん 鶏のガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 紅芋団子 麩とわかめのみそ汁				21 / 水	ごはん 鶏の唐揚げ(2ヶ) 大根ソテー がんものあんかけ ★えのきと卵のすまし汁	(卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒卵抜き		
6 / 火	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 ★小松菜と卵のすまし汁	(卵) 小松菜と卵のすまし汁 ⇒卵抜き			22 / 木				
7 / 水	タコライス 星のコロッケ 七タゼリー コンソメスープ				23 / 金				
8 / 木	麦ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 冬瓜とわかめのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウィンナー、卵抜き			24 / 土	肉みそ丼 ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と麩のすまし汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き		
9 / 金	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら そうめん汁				26 / 月	ごはん ★ハンペンチーズサンド ピーマンソテー 豆腐のすまし汁	(卵・乳) ハンペンチーズサンド ⇒ゴマみそチキンカツ		
10 / 土	★スパゲッティナポリタン ★マッシュポテト キャベツのみそ汁	(卵・乳) スパゲッティナポリタン ⇒ウィンナー・チーズ抜き (乳) マッシュポテト ⇒豆乳マーガリン使用			27 / 火	★冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ 椎茸のみそ汁	(卵・乳) 冷やし中華 ⇒白ハム、錦糸卵抜き		
12 / 月	ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め ★フルーツ杏仁 具たくさんのみそ汁	(乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ウィンナー抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き			28 / 水	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き(2ヶ) 切り干し大根煮 フルーツカクテル ★春雨の中華スープ	(卵) 春雨の中華スープ ⇒卵抜き		
13 / 火	ごはん トンカツ(2ヶ) クーブイリチー 小松菜と麩のすまし汁				29 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒アレルギーハンバーグ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ベーコン抜き		
14 / 水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー ゼリー 白菜のみそ汁	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒チーズ抜き (乳) マカロニソテー ⇒白ハム抜き			30 / 金	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) 青菜とイカソテー 大根のすまし汁	(卵) 豆腐のふんわり揚げ ⇒ごぼうメンチカツ		
15 / 木	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ	(乳) 豆腐カツ ⇒ハムカツ (卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒カニカマ抜き			31 / 土	★中華丼 根菜と豆サラダ 小松菜と麩のみそ汁	(卵) 中華丼 ⇒うずら卵抜き		
16 / 金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大学芋 アオサ汁								

令和3年 7月 おやつメニュー

材料、天候等の都合により
献立が変更になる場合があります。

★…アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。



5(月) チーズスコーン ☆乳抜きスコーン エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 3.9g/9.0g			6(火) キャラメルクッキー ☆乳抜きキャラメルクッキー  エネルギー 198kcal 蛋白/脂質 1.7g/9.8g			7(水) チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン  エネルギー 179kcal 蛋白/脂質 3.4g/4.9g			1(木) スイートポテト ☆卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g			2(金) きなこマフィン ☆乳抜き きなこマフィン エネルギー 221kcal 蛋白/脂質 5.1g/9.4g			3(土) ミニクリームパン ☆ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g		
12(月) りんごマフィン ☆乳抜きりんごマフィン エネルギー 230kcal 蛋白/脂質 1.1g/12.6g			13(火) 紅芋ちんすこう (2個) エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.8g			14(水) 揚げたこ焼き(3個) ☆卵抜きヒラヤーチー  エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g			8(木) ヒラヤーチー エネルギー 126kcal 蛋白/脂質 3.7g/1.6g			9(金) アメリカンドッグ ☆卵・乳抜きアメリカンドッグ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g			10(土) ミニ紅芋パン ☆ジャムパン エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 2.8g/1.2g		
19(月) マーブルケーキ ☆卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g			20(火) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g			21(水) バームクーヘン ☆卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g			15(木) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g			16(金) バナナケーキ ☆卵・乳抜きバナナケーキ  エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g			17(土) ミニメロンパン ☆ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g		
26(月) パインケーキ ☆卵・乳抜きパインケーキ  エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g			27(火) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g			28(水) チョコパン ☆ホットサンド エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g			22(木) 海の日 			23(金) スポーツの日 			24(土) ミニチョコパン ☆ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g		
29(木) りんごゼリー  エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 0.0g/0.1g			30(金) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g			31(土) ミニカスタードパン ☆ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g											