

7月 納食献立表

2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	筑前煮 三色ごま和え バナナ	麦茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ	さといも・オリーブ油・車糖・ごま 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 ほうれんそう・りょくとうもやし・バナナ	402kcal 17.0g
2	火	豆腐ハンバーグ スパサラダ 卵スープ りんごゼリー	粉 乳 ★マヨコーンピザ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ピザクラスト・オリーブ油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・きゅうり すりおろしりんごゼリー・スイートコーン	485kcal 25.1g
3	水	鶏肉のスマミナ焼き 金平サラダ えのきの清汁 パイナップル	粉 乳 ★ラスクパン	鶏もも・煮干し・脱脂粉乳	車糖・ごま・マヨネーズ・食パン グラニュー糖・マーガリン	にら・ごぼう・にんじん・きゅうり・えのきの こねぎ・パインアップル缶詰	400kcal 21.6g
4	木	鮒の照り焼き ほうれん草のおかか和え じやが芋の味噌汁 みかん缶	粉 乳 ★アップルケーキ	ぶり・油揚げ・しらす干し・かつお節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	車糖・ごま・じゃがいも・ホットケーキミックス 有塩バター	ほうれんそう・にんじん・こねぎ みかん缶詰・りんご	409kcal 24.3g
5	金	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 七夕そうめん清汁 七夕ゼリー	粉 乳 ★バナナクレープ	鶏もも・ロースハム・煮干し・脱脂粉乳 ホットケーキミックス	かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・そうめん・ひやむぎ 七夕デザート・クレープシート	きゅうり・にんじん・プロッコリー スイートコーン缶詰・オクラ・バナナ	496kcal 21.8g
6	土	ビーフシチュー 野菜男爵コロッケ クロレラ	牛 乳 カスタードワッフル	牛もも・普通牛乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ワッフル	たまねぎ・にんじん・グリンピース	464kcal 16.5g
8	月	ひじき入りつくね もやしのごま和え 南瓜のみぞ汁 バナナ	粉 乳 ★ツナパン	鶏ひき肉・ほしひじき・焼き竹輪 油揚げ・わかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 まぐろ缶詰	かたくり粉・車糖・水・ごま ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし 西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ	446kcal 23.7g
9	火	そぼろカレー チキンナゲット ヤクルト	粉 乳 ブッヂンプリン	豚ひき肉・脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油・ヤクルト カスター プディング	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ 青ビーマン・ほうれんそう・グリンピース 福音漬	475kcal 19.5g
10	水	アルファ化米 豚汁 いわしあげ ピーチゼリー	粉 乳 ★ジャムサンド	豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 食パン・いちごジャム・マーガリン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょくとうもやし・日本かぼちゃ すりおろしピーチゼリー	404kcal 25.6g
11	木	白身魚のマヨネーズ焼き リヨネーズポテト コンソメスープ みかん缶	粉 乳 ★ホットケーキ	ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホットケーキミックス	白身魚・マヨネーズ・じゃがいも 有塩バター・ホットケーキミックス メープルシロップ	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん・こまつな みかん缶詰	481kcal 23.0g
12	金	豚肉の生姜焼き 溫野菜 豆腐の清汁 バナナ	粉 乳 ★マドレーヌ	豚ばら・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	オリーブ油・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・プロッコリー・たまねぎ こねぎ・バナナ	498kcal 20.0g
13	土	焼きうどん かぼちゃ男爵コロッケ りんごゼリー	牛 乳 バームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ・普通牛乳	うどん・オリーブ油・コロッケ・なたね油 バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ビーマン 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー	493kcal 15.9g
16	火	オオロラチキン アスパラスパソティー 三種入りきのこスープ パイナップル	粉 乳 ★ポンデケージョ	鶏もも・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・パルメザンチーズ 普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・マカロニ・スパゲッティ 白玉粉・ホットケーキミックス・車糖 なたね油	たまねぎ・青ビーマン・にんじん アスパラガス・生しいたけ・ほんしめじ えのきのたけ・こねぎ・パインアップル缶詰	490kcal 25.1g
17	水	高野豆腐と野菜の煮物 メンチカツ バナナ	粉 乳 ★チーズトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 プロセスチーズ	さといも・車糖・なたね油・食パン	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・バナナ	496kcal 26.7g
18	木	魚の香味焼き 冷しやぶサラダ 大根とわかめのみぞ汁 みかん缶	粉 乳 ☆たこ焼き	豚ロース・わかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・あおのり・かつお節	白身魚・車糖・ごま油・マヨネーズ たこ焼き	こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト オクラ・大根・みかん缶詰	401kcal 27.1g
19	金	アルファ化米 ビーフカレー シーフード温野菜 クロレラ	粉 乳 ★ココア蒸しパン	牛ばら・むきエビ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ホットケーキミックス 車糖・有塩バター	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ グリンピース・福音漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト	495kcal 17.4g
20	土	春雨中華スープ しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	鶏もも・かに風味かまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	普通はるさめ・じゃがいも・さといも オリーブ油・ビスケット	にんじん・大根・こまつな・ほんしめじ 生しいたけ・すりおろしピーチゼリー	376kcal 13.9g
22	月	肉じゃが 納豆和え バナナ	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	豚もも・糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 ヨーグルト	じゃがいも・車糖・オリーブ油 マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にら・りょくとうもやし・バナナ	439kcal 18.9g
23	火	魚の西京焼き ひじきサラダ 大根・豆腐の清汁 みかん缶	粉 乳 ★ホウレンソウケーキ	麦みそ・ほしひじき・焼き竹輪 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	白身魚・車糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・こねぎ みかん缶詰・ほうれんそう	403kcal 23.4g
24	水	酢豚 かきたま汁 パイナップル	粉 乳 グレープゼリー	豚かたロース・鶏卵 かに風味かまぼこ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖	たまねぎ・にんじん・青ビーマン えのきのたけ・こねぎ・パインアップル缶詰 グレープフルーツ飲料	403kcal 20.7g
25	木	【お誕生日会】 海老ビラフ 照り焼きチキン ウインナー フライドポテト ナポリタンスパゲッティ ワカメスープ メロン	麦 茶 ロールケーキ (いちご)	えび・鶏もも・ウインナー ベーコン・わかめ	オリーブ油・フライドポテト マカロニ・スパゲッティ・ロールケーキ	グリンピース・スイートコーン缶詰・にんじん たまねぎ・青ビーマン・メロン	472kcal 19.3g
26	金	麻婆豆腐 春巻き りんごゼリー	粉 乳 ミニメロンパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・オリーブ油・春巻 なたね油・メロンパン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・すりおろしりんごゼリー	446kcal 21.8g
27	土	冷やし中華 ギョウザ ピーチゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	ロースハム・鶏卵・普通牛乳	中華めん・車糖・餃子・なたね油 ドーナツ	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・ミニトマト すりおろしピーチゼリー	495kcal 17.5g
29	月	春雨と豚肉の炒め物 あおさと椎茸の清汁 パイナップル	粉 乳 ★フランクソーテー	豚ばら・あおさ・煮干し・脱脂粉乳 フランクフルト	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油	にんじん・キャベツ・青ビーマン チングンサイ・たまねぎ・生しいたけ パインアップル缶詰	426kcal 18.7g
30	火	相性汁 サーモンフレイ バナナ	粉 乳 棒チーズ (ひまわり) クッキング ピザ作り	鶏もも・ベーコン・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・プロセスチーズ	さつまいも・サーモンフレイ・源氏パイ	大根・たまねぎ・にんじん・こねぎ・バナナ	417kcal 24.0g
31	水	ハヤシライス じやこりい温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★シュガートースト	豚もも・しらす干し・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 食パン・グラニュー糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	403kcal 18.8g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。



- 10日(水)、19日(金)…非常食 アルファ化米を白ご飯の代りに提供しますので白ご飯はいりません。
10日(水)たんぽぽ・つくし・ひまわりはアルファ化米でおにぎり作りをします。
(アルファ化米とは、炊飯したり、煮たお米を熱風で急速に乾燥させてできたお米です。)
- 25日(木)お誕生日会…お米を0.5合持たせてください。
(たんぽぽ・つくし・ひまわり)
- 30日(火)ひまわり組さんのみ クッキング…ピザ作りを行います。

