

2017年(平成29年)

7月 献立表

<栄養士>木下つくみ

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	チキンライス オニオンスープ	鶏ミンチ	胚芽米・油	人参・玉葱・コーン えのき・玉葱・ほうれん草	・ジュース せんべい
3日 (月)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油・じゃがいも	玉葱・人参	・牛 乳 クラッカー
	コーンわかめサラダ ミニトマト	わかめ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・コーン ミニトマト	・ココアミルク ベーコンチーズマフィン
4日 18日 (火)	ごはん	竹輪・卵・青のり 豆腐・みそ	胚芽米・麦 小麦粉・油	人参・ピーマン えのき・青葱	・ジュース せんべい
	竹輪の磯部揚げ ごま風味漬け みそ汁		じゃがいも・ごま油		・牛 乳 メロン
5日 19日 (水)	にゅうめん	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん 油	人参・生椎茸・青葱 かぼちゃ	・牛 乳 ビスケット
	かぼちゃの素揚げ 枝豆	枝豆			・ジュース ウエハース・ゼリー
6日 20日 (木)	パン	鮭 牛乳	食パン バター・小麦粉 マヨネーズ	キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・人参・ほうれん草	・ジュース せんべい
	鮭のムニエル 茹野菜 ポテトスープ		じゃがいも		・牛 乳 カルシウムボーロ
21日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦 油・片栗粉	白葱・土生姜・ニンニク 青葱 胡瓜・人参・もやし	・牛 乳 ラムネ
	麻婆豆腐 ナムル	豆腐・豚ミンチ・みそ 桜えび	ごま油		・カルピス 野菜バー
8日 22日 (土)	鮭ちりめんごはん グリルウインナー みそ汁	鮭・しらす干し ウインナー 油揚・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも	玉葱・人参・青葱	・ジュース せんべい
10日 24日 (月)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・砂糖 こんにやく・油	人参・三度豆	・牛 乳 クラッカー
	キャベツのごまじょうゆ みそ汁	油揚・みそ	ごま	キャベツ・胡瓜 もやし・人参・玉葱・青葱	・ココアミルク カステラ
11日 25日 (火)	パン	メルルーサ・卵・粉チーズ ハム ベーコン	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ	キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・人参・ほうれん草	・ジュース せんべい
	白身魚のチーズフライ マカロニサラダ コンソメスープ				・牛 乳 バナナ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
12日 26日 (水)	スパゲティ ミートソース	合シチ・ベ ^レ コン	スパゲティ・小麦粉 マーガリン・砂糖	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン	・牛 乳 ビスケット
	グリーンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	・ジュース 小魚せんべい・ラムネ
13日 27日 (木)	ごはん 肉じゃが	牛肉	胚芽米・麦 じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	・牛 乳 ビスケット
	土佐和え	かつお節		もやし・人参・ほうれん草	・牛 乳 ストロベリーケーキ
14日 28日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・白葱	・牛 乳 ラムネ
	豆腐ハンバーグ 酢みそ和え すまし汁	豚シチ・豆腐・卵・ひじき みそ・しらす干	油・ごま 麩	キャベツ・人参 えのき・青葱	・カルピス かきあげせんべい
29日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		・ジュース
	沢煮椀 果 物	豚肉		大根・人参・生椎茸・ほうれん草 メロン	せんべい
31日 (月)	三色丼	鮭・卵	胚芽米・麦	ほうれん草	・牛 乳 ビスケット
	千切り煮付け みそ汁	厚揚げ みそ	砂糖 じゃがいも	千切大根・干椎茸・人参 玉葱・人参・青葱	・ココアミルク ココアケーキ
*誕生会					
7日 (金)	七夕そうめん	鮭・卵	そうめん	人参・干椎茸・オクラ	・ジュース
	鮭缶のコロッケ		じゃがいも・小麦粉 パン粉・油	玉葱・人参	せんべい
	ブロッコリーのごま和え		ごま	ブロッコリー	・カルピス
	ミニトマト			ミニトマト	フルーツポンチ

*** 白身魚のチーズフライ*** 7月11・25日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

魚 40 g
塩・こしょう 少々
小麦粉 3
卵 5
パン粉 5
粉チーズ 4
油 5

- ①魚は切り身にしておき、塩・こしょうをする。
②卵を溶いて小麦粉を入れ衣を作り、①をくぐらせ、パン粉と粉チーズを合わせたものを付けて揚げる。

