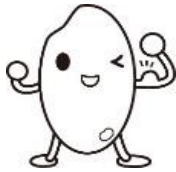


7月のこんだて

3日・31日 (月)

みそ焼き豚丼
豆乳スープ
フルーツ



エネルギー 514kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 28.2g
塩分 1.5g

4日・18日 (火)

白飯
タラのオーロラ煮
ひじきのごまあえ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 389kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 8.6g
塩分 2.1g

5日・19日 (水)

白飯
ひじきハンバーグ
ちくわサラダ
ほうれん草のスープ



エネルギー 408kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 12.3g
塩分 2.4g

6日・20日 (木)

白飯
夏野菜カレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 509kcal
たんぱく質 13.1g
脂質 19.2g
塩分 2.5g

7日 (金)

白飯
かぼちゃのカラフル揚げ
短冊サラダ
七夕汁



エネルギー 470kcal
たんぱく質 17g
脂質 19.4g
塩分 2g

10日・24日 (月)

白飯
牛肉のニラ焼き
パスタサラダ
和風カレースープ



エネルギー 519kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 23.5g
塩分 1.9g

11日・25日 (火)

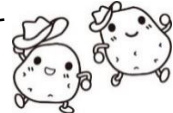
白飯
赤魚のごまみそ焼き
切干し大根の旨煮
冬瓜の五目汁



エネルギー 406kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 13.2g
塩分 1.9g

12日・26日 (水)

白飯
オーブンコロケ
キャベツの香り漬け
コロコロスープ



エネルギー 354kcal
たんぱく質 10.8g
脂質 5.7g
塩分 2.2g

13日・27日 (木)

白飯
鶏肉と高野の唐揚げ
じゃが芋細切り炒め
沢煮椀



エネルギー 522kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 20.2g
塩分 1.9g

14日 (金)

白飯
夏野菜の豆乳グラタン
枝豆サラダ
わかめスープ



エネルギー 448kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 15g
塩分 1.6g

21日 (金)

白飯
さばのさっぱり煮
オクラのあえ物
筑前煮風みそ汁



エネルギー 414kcal
たんぱく質 22g
脂質 14.9g
塩分 2.5g

28日 (金)

こぎつねごはん
星のコロケ
いんげんのごまあえ
キラキラスープ
フルーツ



エネルギー 518kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 22.3g
塩分 1.7g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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 ・ 31 (月)	みそ焼き豚丼 豆乳スープ フルーツ	米、砂糖、油 ごま油	豚肉、豆乳 ベーコン みそ	オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶 ねぎ、にんじん チンゲンサイ キャベツ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 タラのオーロラ煮 ひじきのごまあえ 豆腐の白みそ汁	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	たら、木綿豆腐 白みそ、ハム 赤みそ、ひじき	いんげん、コーン ねぎ、しょうが たまねぎ にんじん	お茶 五平餅(4日) 牛乳・バナナ ケーキ (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 ひじきハンバーグ ちくわサラダ ほうれん草のスープ	米、パン粉 砂糖、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 豆乳、ちくわ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ もも缶、みかん缶 バナナ、パイン缶 にんじん、ズッキーニ ピーマン、にんにく トマト、なす しょうが	牛乳 お菓子
7 (金)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ 七夕汁	米、そうめん 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	鶏肉、油揚げ ハム	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、オクラ しょうが	お茶 七夕ゼリー
10 ・ 24 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き パスタサラダ 和風カレースープ	米、マヨネーズ スパゲティ 油	牛肉、牛ひき肉 かにかまぼこ 油揚げ	たまねぎ、レモン ブロッコリー、ねぎ キャベツ、いんげん しょうが、にんにく にら、にんじん	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯 赤魚のごまみそ焼き 切干し大根の旨煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油 ごま油、ごま	あかうお、豚肉 油揚げ、平天 みそ	しめじ、いんげん 切り干しだいこん ごぼう、ねぎ とうがん にんじん	お茶 きゅうりおにぎり (11日) 牛乳・ずんだ蒸し パン(25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 オープンコロッケ キャベツの香り漬け ココロスープ	米、じゃがいも コーンフレーク 砂糖、ごま	豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん ミックスベジタブル レモン果汁 しめじ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 鶏肉と高野の唐揚げ じゃが芋細切り炒め 沢煮椀	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、ごま油	鶏肉、豚肉 高野豆腐 ハム	にんじん、えのきたけ たけのこ、ピーマン ごぼう、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ わかめスープ	米、油、小麦粉 マカロニ、砂糖	豆乳、鶏肉 チーズ、ハム わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、オクラ クリームコーン缶 きゅうり、えのきたけ コーン、いんげん にんじん	牛乳 お好みパン
21 (金)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、こんにゃく さといも、砂糖 ごま油	さば、鶏肉 みそ、かつお節	キャベツ、たけのこ オクラ、にんじん いんげん、ごぼう 干しいたけ しょうが	お茶 ゆでとうもろこし
28 (金)	こぎつねごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	米、じゃがいも 油、パン粉 小麦粉、ふ 砂糖、ごま	鶏ひき肉 油揚げ、豚ひき肉 牛ひき肉	いんげん、もも缶 みかん缶、オクラ たまねぎ、コーン にんじん えだまめ	お茶 ゼリー

- ❖ 4日・18日の「タラのオーロラ煮」のオーロラは、フランス語で「明け方」といいトマトの赤色が明け方の色と似ているところから名づけられました。
- ❖ 7日は、七夕の行事食です。七夕汁は、おくらと人参を星形にし、そうめんを天の川に見立てました。