

7月 予定献立表

「暑さに負けない食事をしよう」

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ごはん		鶏肉の利休焼き ひじきの五目煮 にらたま汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん 絹さや にら	しょうが れんこん 大根 えのき しめじ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	578kcal 29.5g	17.7g 2.6g	「利休焼き」は、千利休が好んでいたことから名付けられました。
4火	ソフト麺		チリコンカンソース コーンサラダ 豆腐ドーナツ	豚肉 大豆 豆腐 鶏卵 きなこ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	麵 砂糖 小麦粉	油	754kcal 30.4g	25.2g 2.9g	「チリコンカン」は、メキシコ系の料理です。
5水	ごはん		松笠焼き ふりかけ 浅漬け 豆腐のくず汁	鶏肉 豚肉 鶏卵 えび 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しめじ 白菜	米 パン粉 片栗粉	ごま	585kcal 28.1g	19.5g 2.5g	どうして「松笠焼き」というのでしょうか？
6木	ミニコッパ		パンネのミートグラタン ツナサラダ キャベツスープ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム もやし 大根 コーン キャベツ	パン マカロニ 砂糖	油 バター	552kcal 25.3g	20.1g 2.5g	「ペンネ」はマカロニの仲間です。
7金	ごはん		笹の葉揚げ ごまみそあえ 天の川汁 七夕セリ	かまぼこ 鶏肉 なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	573kcal 22.0g	16.9g 2.6g	きょうは、七夕。織り姫と彦星は会えるかな？
10月	ごはん		ちくわのかば焼き つぼ漬け和え じゃがもち汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 切り干し大根 きゅうり ねぎ つぼ漬け 大根 えのき	米 砂糖 水あめ 片栗粉 じゃがいも	ごま 油	593kcal 21.7g	16.1g 2.4g	じゃがもちは、じゃがいもと片栗粉で作ります。
11火	野菜タンメン		じゃがいもとレバーのごまあえ 生わかめサラダ (野菜タンメンの汁)	豚肉 豚レバー	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 メンマ もやし きゅうり キャベツ セリ	麵 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	601kcal 26.7g	18.9g 2.8g	鉄分豊富なレバーの料理です。
12水	中華丼		冷や奴 味付けくらげのサラダ	豚肉 いか えび うずら卵 豆腐 くらげ	牛乳	にんじん 絹さや	しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり たけのこ きくらげ しいたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油	573kcal 29.1g	17.1g 2.5g	冷たい冷や奴がおいしい季節です。
13木	アーモンドトースト		手羽元のスパイス煮 コールスロー ABCスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン汁 コーン 白菜	パン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン アーモンド	622kcal 28.6g	29.8g 2.6g	鶏の手羽元を、ことごと煮込みます。
14金	ごはん		厚揚げの肉みそがけ からし和え けんちん汁	厚揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば	しょうが 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	600kcal 27.2g	22.4g 1.7g	和食メニューです。
18火	肉きしめん		キャベツとセルリーの浅漬け じゃがいもの甘辛	豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ セルリー	麵 砂糖 じゃがいも	ごま	547kcal 26.5g	12.4g 2.6g	豚肉と玉ねぎたっぷりの肉うどん。
19水	ごはん		マーボーなす ビーフンサラダ ワンタンスープ	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 みそ オイスターソース	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ なす キャベツ きゅうり しめじ メンマ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン ワンタン	油	632kcal 26.4g	22.9g 2.2g	夏の野菜、なすをたっぷり使って。
20木	コッパパン		チーズオムレツ フレンチサラダ ポトフ風スープ ジャム	鶏卵 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 赤パプリカ	キャベツ きゅうり 白菜 かぶ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	油	596kcal 26.0g	24.6g 2.8g	カルシウムたっぷりのオムレツを作ります。
21金	ごはん		豆あじの南蛮漬け 磯香和え 雷汁	あじ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのき 大根 白菜 しめじ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	577kcal 27.5g	18.7g 2.4g	豆あじがたくさんとなる時期です。
24月	カレーライス		夏野菜カレー シーザーサラダ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 赤パプリカ	にんにく しょうが みかん レモン汁 玉ねぎ なす ズッキーナ コーン レタス キャベツ きゅうり	米 砂糖 パン	油 マヨドレ	656kcal 20.0g	25.0g 2.7g	夏野菜たっぷりのスパイシーなカレーです。
25火	みそラーメン		鶏肉とカシューナッツ炒め 中玉トマト	豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ オイスターソース	牛乳	にんじん ピーマン 青梗菜 トマト	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ メンマ コーン もやし しいたけ たけのこ	麵 片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油	637kcal 28.4g	22.8g 2.4g	中玉トマトは、地産です。