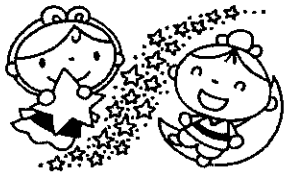
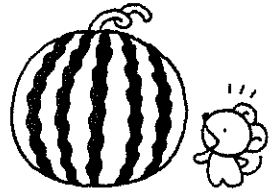
# 7　月分　　献立表

豊田市こども発達センター

豊田市福祉事業団

| 日 | 曜 | 献立名 | 主として血・肉となるもの | 主として体の調子を整えるもの | 主として働く力となるもの | 全カロリー | 蛋白質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・モロヘイヤの和え物・かき玉汁・プレーン蒸しパン・牛乳 | 生揚げ・豚もも肉・しらす干し・卵・牛乳 | ひじき・にんじん・いんげん・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・みつば | ごはん・油・三温糖・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス | 663 | 29.6 |
| 2 | 金 | ご飯・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー)・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン・パセリ)・カッテージチーズ和え・牛乳 | さけ・ハム・カッテージチーズ・牛乳・牛乳 | ブロッコリー・にんじん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・みかん缶・もも缶・パイン缶・レーズン | ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ | 707 | 33.7 |
| 5 | 月 | ご飯・魚のおろし煮・ハムサラダ・味噌汁(エノキ 油揚 ワカメ)・牛乳 わらび餅・牛乳 | さば・ハム・油揚げ・牛乳・きな粉 | 大根・ねぎ・しょうが・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・えのき茸・わかめ | ごはん・油・砂糖・わらびもち粉 | 752 | 33.7 |
| 6 | 火 | 七夕そうめん・星のコロッケ・ミートボールケチャップ煮・付合せ(ブロッコリー)・天の川ゼリー・牛乳 | むきえび・錦糸卵・ミートボール・牛乳 | にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー | そうめん冷凍・砂糖・星のコロッケ・油・三温糖・片栗粉・天の川ゼリー | 718 | 30.3 |
| 7 | 水 | ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(アスパラ)・南瓜サラダ(ゆで卵)・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ぶどう(デラウエア)・牛乳 | 鶏もも肉・卵・牛乳 | アスパラガス・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・もやし・まいたけ・ぶどう(デラウエア) | ごはん・マヨネーズ | 702 | 26.3 |
| 8 | 木 | くろロールパン・えだ豆とツナのキッシュ・トマトとオクラのサラダ(ハム)・ウインナースープ・メロン・牛乳 | 卵・シーチキン・牛乳・ハム・ウインナー | えだまめ・トマト・オクラ・ホールコーン・玉ねぎ・にんじん・メロン | くろロールパン・じゃが芋・バター・油・砂糖 | 699 | 29.8 |
| 9 | 金 | ご飯・麻婆なす・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(椎茸 ワカメ)・マーラーカオ・牛乳 | 豚ひき肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳 | なす・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・生しいたけ・わかめ | ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・小麦粉・すりごま(黒)・黒砂糖 | 682 | 26.1 |
| 12 | 月 | ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・長芋とオクラの酢の物・味噌汁(玉葱 モヤシ ネギ)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳 | 豚もも肉・豆乳・牛乳 | しょうが・にんじん・オクラ・玉ねぎ・もやし・ねぎ・寒天 | ごはん・油・砂糖・片栗粉・ながいも | 668 | 31.4 |
| 13 | 火 | ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・すいか・牛乳 | さけ・ベーコン・牛乳 | 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・大根・きゅうり・ほうれん草・しめじ・すいか | ごはん・片栗粉・バター・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白) | 667 | 31.0 |
| 14 | 水 | ご飯・ハンバーグ・付合せ(インゲンソテー)・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(人参 コーン)・リンゴのすりおろしゼリー(寒)・牛乳 | 牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳 | 玉ねぎ・いんげん・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・りんごジュース・りんご缶詰・寒天 | ごはん・パン粉・油・胡麻ドレッシング | 709 | 26.2 |
| 15 | 木 | ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・夏野菜の味噌炒め・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳 | 銀だら・豆腐・ヨーグルト・牛乳 | しょうが・オクラ・南瓜・なす・ピーマン・わかめ・ねぎ・みかん缶 | ごはん・砂糖・油 | 745 | 25.8 |
| 16 | 金 | 食パン・ジャム(マーマレード)・イタリアンチキン・切干大根のサラダ・コンソメスープ(インゲン 人参)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳 | 鶏もも肉・パルメザンチーズ・牛乳 | 玉ねぎ・トマト缶詰・トマトピューレ・ほうれん草・切干大根・いんげん・にんじん・飲む野菜と果実(ピー | 食パン・マーマレード・三温糖・バター・すりごま(白)・マヨネーズ・砂糖 | 768 | 32.8 |
| 19 | 月 | ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(粉ふき芋)・春雨サラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳 | さわら・パルメザンチーズ・ハム・牛乳 | きゅうり・にんじん・キャベツ・生しいたけ・オレンジ | ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが芋・春雨・マヨネーズ | 744 | 32.6 |
| 20 | 火 | ビビンバ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華風わかめスープ・みたらし団子・牛乳 | 豚ひき肉・錦糸卵・シーチキン・かに風味かまぼこ・牛乳 | しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ・ねぎ | 砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん・白玉団子 | 720 | 28.8 |
| 21 | 水 | ご飯・南蛮漬け・冬瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・南瓜とレーズンのケーキ・牛乳 | さけ・鶏ひき肉・豆腐・牛乳・卵 | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・とうがん・えのき茸・ねぎ・南瓜ペースト・レーズン | ごはん・片栗粉・油・砂糖・バター・小麦粉 | 785 | 33.7 |
| 26 | 月 | 夏野菜カレー・和風ツナサラダ・角切りももゼリー・牛乳 | 豚もも肉・シーチキン・牛乳 | なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・にんじん | ごはん・油・砂糖 | 717 | 25.7 |
| 27 | 火 | ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(大根)・和風スパゲティーサラダ・雷汁・バナナ・牛乳 | さわら・ハム・豆腐・油揚げ・牛乳 | しょうが・大根・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・ねぎ・バナナ | ごはん・三温糖・すりごま(白)・スパゲティ・砂糖・油・ごま油 | 744 | 33.8 |
| 28 | 水 | ご飯・うなたま・枝豆とカニカマのサラダ・味噌汁(ジャガイモ ワカメ 玉葱)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳 | うなぎ白焼き・卵・かに風味かまぼこ・牛乳 | にんじん・ねぎ・大根・キャベツ・えだまめ・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ・寒天 | ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・チョコシロップ | 694 | 28.5 |
| 29 | 木 | ご飯・ふりかけ(のりかつお)・冷しゃぶ・和風ポパイサラダ・すまし汁(冬瓜 みつば)・パイン・牛乳 | 豚ロース肉・シーチキン・牛乳 | しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・とうがん・みつば | ごはん・すりごま(白)・砂糖・油 | 717 | 30.7 |
| 30 | 金 | ご飯・白身魚野菜ソース・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・キャラメルマドレーヌ・牛乳 | メルルーサ・ハム・ベーコン・牛乳・卵 | 玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ | ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ・キャラメルシロップ・ホットケーキミックス・砂糖 | 693 | 28.8 |

＊材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊季節の献立
1日 モロヘイヤの和え物　5日 牛乳わらび餅
6日 七夕メニュー　7日 ぶどう(デラウエア)
9日 麻婆なす　13日 すいか
15日 夏野菜の味噌炒め　21日 冬瓜のそぼろあんかけ
26日 夏野菜カレー　28日 うなたま(土用の丑の日)