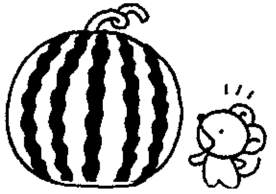
7　月分　　献立表

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	月	ご飯・魚のピザ焼き・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・みかん寒天・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ホールコーン・みかん缶・寒天	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	662	30.0
2	火	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(人参)・和風サラダ・味噌汁(玉葱 油揚 ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんじん・わかめ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・ブルーベリーソース	692	30.4
3	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・ほうれん草・にんじん・キャベツ・生しいたけ・にんじんうらごし	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ホットケーキミックス	731	33.3
4	木	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・春雨の酢の物・味噌汁(南瓜 玉葱)・すいか・牛乳	さば・ハム・牛乳	大根・ねぎ・きゅうり・南瓜・玉ねぎ・すいか	ごはん・春雨・砂糖・ごま油	706	29.2
5	金	七夕そうめん・星のコロッケ・付合せ(ツナマヨブロッコリー)・七夕デザート・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・シーチキン・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・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ・七夕デザート	665	28.0
8	月	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・ブロッコリーのサラダ・すまし汁(えのき 長ネギ)・マドレーヌ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・卵・牛乳	グリンピース・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・えのき茸・白ねぎ	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・油・ホットケーキミックス・バター	682	25.6
9	火	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け・味噌汁(玉葱 ワカメ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	さわら・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	しょうが・オクラ・ひじき・にんじん・玉ねぎ・わかめ・寒天	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・油	720	28.8
10	水	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(ジャガバター)・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(大根 まいたけ)・角切りももゼリー・牛乳	鶏もも肉・サイコロチーズ・牛乳	いんげん・きゅうり・大根・まいたけ・もも缶・寒天	ごはん・じゃが芋・バター・油・砂糖	669	26.6
11	木	ご飯・冷しゃぶ・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(シメジ 油揚 ネギ)・わらびもち・牛乳	豚ロース肉・シーチキン・油揚げ・きな粉・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・わらびもち粉	768	30.5
12	金	食パン・ジャム(マーマレード)・白身魚野菜ソース・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・パイン・牛乳	ホキ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・カリフラワー・キャベツ・ホールコーン・パイン	食パン・マーマレード・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ	707	32.4
16	火	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(さつま芋)・冬瓜の薄くず煮・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・バナナ・牛乳	塩ざけ・鶏もも肉・牛乳	とうがん・干し椎茸・にんじん・グリンピース・もやし・わかめ・ねぎ・バナナ	ごはん・さつまいも・油・三温糖・片栗粉	676	30.4
17	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・春雨とカニカマのサラダ・すまし汁(小松菜 えのき)・ミルキーゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・わかめ・小松菜・えのき茸・寒天	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	740	33.6
18	木	ビビンバ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・にら・ぶどうジュース	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん・マヨネーズ	693	28.2
19	金	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(キュウリ)・じゃが芋とウインナーのカレーソテー・コンソメスープ(大根 椎茸)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	きゅうり・にんじん・ピーマン・大根・生しいたけ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・油・ストロベリーソース	715	27.7
22	月	ご飯・ふりかけ・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー)・スパゲティサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	しょうが・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・もやし・まいたけ・飲む野菜と果実(ピーチ)	ごはん・マーマレード・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	733	32.1
23	火	ご飯・松風焼き・胡瓜のおかか和え・雷汁・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・卵・錦糸卵・かつお節・豆腐・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・きゅうり・にんじん・ごぼう・ねぎ・もも缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・ごま油	681	31.2
24	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(インゲン)・トマトとベーコンのサラダ・わかめスープ・ぶどう・牛乳	ホキ・ベーコン・牛乳	いんげん・トマト・きゅうり・ホールコーン・わかめ・ぶどう(デラウエア)	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・すりごま(白)	693	27.6
25	木	ロールパン・チリコンカン・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・大豆・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・大根・きゅうり・キャベツ・にんじん・リンゴジュース・寒天	ロールパン・じゃが芋・油・三温糖・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	677	28.3
26	金	ご飯・南蛮漬け・ナスと南瓜の煮物・味噌汁(生揚 ワカメ 葱)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	さけ・厚揚げ・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・なす・南瓜・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖・三温糖・チョコシロップ	678	31.0
29	月	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(もやし 人参)・モロヘイヤの和え物・すまし汁(玉麩 みつば)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	さば・しらす干し・牛乳	しょうが・もやし・にんじん・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・みつば・寒天	ごはん・砂糖・ごま油・玉麩	667	31.6
30	火	ハヤシライス・和風ツナサラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり・キャベツ・洋なし缶・寒天	じゃが芋・油・ごはん・砂糖	738	26.4
31	水	ご飯・かに玉・ハムとブロッコリーの中華サラダ・鶏肉と春雨のスープ・白玉きなこ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・ハム・鶏むね肉・きな粉・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜・にんじん	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・白玉団子	672	27.3

＊材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
＊季節の献立
4日 すいか　5日 七夕メニュー　11日 冷しゃぶ、わらびもち　16日 冬瓜の薄くず煮
24日 ぶどう(デラウェア)　29日 モロヘイヤの和え物