

# 7月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
1日 発芽玄米ごはん（おかか） 鶏肉のみそヨーグルト焼き 揚げ肉じゃが 切干大根のカレー煮 野菜のごま和え くだもの	2日 麦ごはん（わかめ） 焼き肉風炒め 高野豆腐の含め煮 揚げたこ焼き お浸し プチトマト	3日 ほたるごはん サケのハニーマスタード焼き ミートマカロニ のり塩ポテト ニラのナムル くだもの	4日 きびごはん（ごま塩） 鶏肉の香味焼き 白いマーボー豆腐 ひじきの中華ソテー 甘酢サラダ さつま芋のハニーレモン煮	5日 発芽玄米ごはん（鶏そぼろ） 豚肉の生姜焼き キラキラオムレツ ナポリタン風炒め オクラのフリッター くだもの
8日 七夕ごはん おさかなココロカレー竜田 肉豆腐（星人参） もやし中華炒め 海藻サラダ かほいもオープン焼き	9日 雑穀ごはん（カレーおかか） 豚肉の塩レモンソテー 鶏と大豆の揚げ煮 白滝のガーリック炒め ぼりぼりきゅうり 蒸しとうもろこし	10日 きびごはん（やみつきごま） のり塩から揚げ 野菜たっぷりチャプチェ 大根のピリ辛味噌煮 塩麴ドレッシングサラダ くだもの	11日 発芽玄米ごはん（ゆかり） 鶏肉のべっこう煮 ゴーヤチャンプルー れんこんのオープン焼き チョレギサラダ とうもろこしドーナツ	12日 麦ごはん（海の幸ふりかけ） イカの甘辛レモンだれ 肉野菜炒め きのこちくわぶのきんぴら 野菜の海苔和え くだもの
15日 お休み	16日 発芽玄米ごはん（わかめ） 揚げ鶏の甘酢あんかけ 桜えび入り卵焼き 刻み昆布の煮もの ゆかり和え やみつき枝豆	17日 麦ごはん（おかかのり） 夏野菜の肉巻き 高野豆腐のオランダ煮 野菜のソース炒め 切干大根とツナのサラダ プチトマト	18日 きびごはん（青菜ふりかけ） フィッシュチーズフライ 鶏肉と冬瓜の水晶煮 じゃが芋のアリオリソース 中華春雨サラダ くだもの	19日 雑穀ごはん（ごま塩） 豚肉の胡麻みそだれ ちくわの磯辺揚げ ピーマンじゃこ 野菜の和え物 黒糖米粉ケーキ
22日 麦ごはん（ひじき） 鶏肉のスタミナ揚げ 衣笠煮 こんにゃくきんぴら 野菜のじゃこ和え 焼きとうもろこし	23日 きびごはん（鮭わかめ） うま塩やきとり チリコンカン 切干大根の炒り煮 モロヘイヤのおかか和え おさつぽと	24日 発芽玄米ごはん（ゆかり） いわしのかば焼き風 肉焼きそば ひじき煮 香味和え くだもの	25日 黒米ごはん（梅おかか） クルトンハンバーグ 海鮮の五目煮 枝豆の素揚げ ごまドレサラダ プチトマト	26日 発芽玄米ごはん（海苔なめたけ） 豚肉のオイスター炒め 厚揚げのチーズ焼き 人参しりしり きゅうりとわかめの酢の物 サターアングギー
29日 発芽玄米ごはん（わかめ） ヤンニョムチキン 豚肉と大根の塩麴煮 夏野菜の和風グリル 枝豆の塩ゆで くだもの	30日 麦ごはん（おかか） さわらの塩麴焼き キーマカレー フライドポテト 梅干しサラダ くだもの	31日 きびごはん（青菜わかめ） 鶏肉のラビゴットソース 厚焼きたまご 五目豆 無限きゅうり きなこ白玉		

※くだものは、さくらんぼ、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています

※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

# 7月 献立 使用食材一覧表

- \*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
- \*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。
- \*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
- \*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

- 【表記について】
- \* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- \* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
- \* 醤油の原材料には大豆・小 7月 献立 使用食材一覧表 を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
- \*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
- \*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

1日		2日		3日		4日		5日	
主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,黒米,とうもろこし	主食	米,きび,ごま	主食	米,発芽玄米,鶏挽肉,醤油
主菜	鶏肉,ヨーグルト,ごま,にんにく,味噌,醤油	主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま,ごま油,醤油	主菜	サケ,薄口醤油,はちみつ,マスタード,レモン汁	主菜	鶏肉,にんにく,生姜,長ネギ,醤油	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油
準主菜	豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油	準主菜	高野豆腐,人参,突きこんにゃく,醤油	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,トマト(缶),ケチャップ,ソース,にんにく	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,長ネギ,干椎茸,塩麹,ごま油,(醤油)	準主菜	卵A,パプリカ,玉ねぎ,人参,牛乳,バター,(薄口醤油)
副菜①	切干大根,人参,突きこんにゃく,醤油,カレー粉	副菜①	タコ,卵B,小麦粉,米粉,キャベツ,長ねぎ,ソース,青のり,かつお節	副菜①	じゃが芋,青のり	副菜①	ひじき,干椎茸,もやし,ごま油,醤油,オイスターソース,ごま	副菜①	白滝,ピーマン,玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,醤油,トマト缶,ソース
副菜②	小松菜,キャベツ,ごま,醤油,(おかひじき)	副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油	副菜②	もやし,ニラ,人参,ごま油,ごま,ラー油	副菜②	キャベツ,人参,酢	副菜②	オクラ,玉ねぎ,小麦粉,米粉
デザート	さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート	プチトマト	デザート	さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート	さつま芋,はちみつ,レモン汁	デザート	さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう
8日		9日		10日		11日		12日	
主食	米,黒米,卵A,薄口醤油	主食	米,雑穀,かつお節,ごま,醤油,カレー粉	主食	米,きび,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,麦,ちりめんじゃこ,たらこ,青のり,ごま
主菜	カツオ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,醤油,カレー粉	主菜	豚肉,人参,長ねぎ,塩麹,レモン汁,にんにく,薄口醤油	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,にんにく,生姜,青のり	主菜	鶏肉,生姜,醤油	主菜	イカ,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁,ごま
準主菜	豚肉,豆腐,人参,白滝,干椎茸,万能ねぎ,醤油	準主菜	鶏肉,大豆,醤油,生姜	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,春雨,玉ねぎ,干椎茸,青梗菜,にんにく,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,卵A,ゴーヤ,人参,醤油,かつお節,ごま油,(豆腐)	準主菜	豚肉,人参,キャベツ,薄口醤油
副菜①	もやし,えのき,オイスターソース,ごま油	副菜①	白滝,キャベツ,にんにく,オリーブ油,一味	副菜①	大根,味噌,一味	副菜①	れんこん,人参,バター,醤油	副菜①	えのき,しめじ,干椎茸,突きこんにゃく,ちくわぶ(小麦),醤油,ごま油,ごま
副菜②	キャベツ,わかめ,ごま油,ごま,醤油	副菜②	きゅうり,ごま油,ごま	副菜②	キャベツ,人参,玉ねぎ,塩麹,(はちみつ)	副菜②	キャベツ,人参,のり,ごま油,ごま,にんにく,薄口醤油,一味	副菜②	小松菜,切干大根,のり,醤油
デザート	南瓜,さつま芋,バター	デザート	とうもろこし	デザート	さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート	小麦粉,卵B,とうもろこし,牛乳,(ヨーグルト)	デザート	さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう

# 7月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。  
 \*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。  
 \*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・フロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。  
 \*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。  
 \* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。  
 \* 醤油の原材料には大豆・小 7月 献立 使用食材一覧表 を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。  
 \* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。  
 \* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

15日		16日		17日		18日		19日	
	主食 米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり	主食 米,麦,かつお節,ごま,のり
	主菜 鶏肉,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ケチャップ,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油	主菜 豚肉,いんげん,人参,片栗粉,醤油
	準主菜 卵A,桜エビ,玉ねぎ,干椎茸,薄口醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜 高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油
	副菜① 刻み昆布,人参,白滝,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース	副菜① キャベツ,もやし,青梗菜,ソース
	副菜② 大根,小松菜,ゆかり	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)	副菜② 切干大根,人参,ツナ,玉ねぎ,(はちみつ)
	デザート 枝豆,にんにく,ごま油,醤油	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト	デザート フチトマト
22日		23日		24日		25日		26日	
主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま	主食 米,麦,ひじき,ごま
主菜 鶏肉,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜 鶏肉,塩麹,にんにく,長ねぎ	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油	主菜 いわし,米粉,片栗粉,醤油
準主菜 卵A,油揚げ,玉ねぎ,人参,醤油	準主菜 豚挽肉,鶏挽肉,大豆,玉ねぎ,トマト(缶),ケチャップ,チリパウダー	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜 豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油
副菜① 突きこんにゃく,ごま油,ごま,醤油	副菜① 切干大根,人参,突きこんにゃく,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油	副菜① ひじき,大豆,しめじ,醤油
副菜② 小松菜,もやし,ちりめんじゃこ	副菜② モロヘイヤ,キャベツ,かつお節,薄口醤油	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹	副菜② キャベツ,小松菜,にんにく,ねぎ,生姜,塩麹
デザート とうもろこし,醤油	デザート さつまいも	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう
29日		30日		31日					
主食 米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食 米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食 米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食 米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食 米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食 米,麦,かつお節,ごま,醤油				
主菜 鶏肉,米粉,片栗粉,ケチャップ,醤油,ごま油,ごま,コチュジャン	主菜 さわら,塩麹,生姜	主菜 鶏肉,塩麹,トマト(缶),玉ねぎ,きゅうり,コーン,酢,レモン汁,オリーブ油	主菜 鶏肉,塩麹,トマト(缶),玉ねぎ,きゅうり,コーン,酢,レモン汁,オリーブ油	主菜 鶏肉,塩麹,トマト(缶),玉ねぎ,きゅうり,コーン,酢,レモン汁,オリーブ油	主菜 鶏肉,塩麹,トマト(缶),玉ねぎ,きゅうり,コーン,酢,レモン汁,オリーブ油				
準主菜 豚肉,大根,生姜,塩麹	準主菜 豚挽肉,鶏挽肉,トマト(缶),玉ねぎ,干椎茸,ケチャップ,ソース,カレー粉,(大豆)	準主菜 卵A,干椎茸,人参,玉ねぎ,薄口醤油	準主菜 卵A,干椎茸,人参,玉ねぎ,薄口醤油	準主菜 卵A,干椎茸,人参,玉ねぎ,薄口醤油	準主菜 卵A,干椎茸,人参,玉ねぎ,薄口醤油				
副菜① なす,パプリカ,ズッキーニ,醤油,かつお節,ごま油	副菜① じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜① 大豆,人参,ごぼう,こんにゃく,干椎茸,醤油,ごま油	副菜① 大豆,人参,ごぼう,こんにゃく,干椎茸,醤油,ごま油	副菜① 大豆,人参,ごぼう,こんにゃく,干椎茸,醤油,ごま油	副菜① 大豆,人参,ごぼう,こんにゃく,干椎茸,醤油,ごま油				
副菜② 枝豆	副菜② キャベツ,人参,梅干し,醤油	副菜② きゅうり,ごま油,ごま	副菜② きゅうり,ごま油,ごま	副菜② きゅうり,ごま油,ごま	副菜② きゅうり,ごま油,ごま				
デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート さくらんぼ/プラム/メロン/ブルーベリー/ぶどう	デザート 白玉粉,米粉,きなこ	デザート 白玉粉,米粉,きなこ	デザート 白玉粉,米粉,きなこ	デザート 白玉粉,米粉,きなこ				