

## 7月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	金	わかめごはん・鶏のから揚げ ブロッコリーの胡麻和え 肉団子のケチャップ煮 ほうれんそうオムレツ ゆでとうもろこし・フルーツ	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ブロッコリー・ごま・ごま油/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱく/たまご・ほうれんそう/とうもろこし/果実缶/サラダ油・他
4	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、じゃがいも、にんじん) あじの磯辺フライ・揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンの甘酢サラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/じゃがいも/にんじん/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(一部に大豆を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・赤パプリカ・りんご酢/サラダ油・他
5	火	牛肉のチャーハン・野菜たっぷり春雨スープ 給食クレープ	米・牛肉・玉ねぎ・しょうが・ミックスベジタブル・ねぎ・オイスターソース/春雨・鶏肉・キャベツ・小松菜・竹の子・しいたけ・きくらげ・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん・うずらのたまご・ケイトンタン/たまご・小麦粉・でんぶん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油・他
6	水	ごはん・豚ロースかつ、かつソースかけ いんげんととうもろこしのソテー 牛肉とこんにゃくの甘辛煮 じゃこ入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/いんげん・とうもろこし/牛肉・こんにゃく・にんじん/ほうれん草・ちりめんじゃこ・たまご・牛乳/果実缶/サラダ油・他
7	木	ひき肉と野菜、大豆のカレーライス ゼリー	米/鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
8	金	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
11	月	おにぎり ちくわとかにかまの2色揚げ えんどう・里芋と人参のごま和え 牛肉とコーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・かにかまぼこ(かに、えび、小麦、たまご、いかを含む)・衣(小麦粉・片栗粉・カレー粉・青のり)/えんどう/さといも・ごま・にんじん/牛肉・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他

12	火	ごはん・1 食用ふりかけ 鶏のから揚げ 2 個・枝豆 肉じゃが・フィッシュソーセージのケチャップ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ	米/( *ふりかけにたまご ) / 鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉) / 枝豆 / 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん / 魚肉ソーセー ジ / まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・りんご酢 / サラダ 油・他
13	水	ごはん・鮭のカレーチーズ焼き 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 絹揚げと野菜の甘辛煮・えんどう ミートボールの甘辛煮 フルーツ	米 / 銀鮭・チーズ・カレーアロマ(辛み成分は含まれていま せん) / じゃがいも・パセリ / にんじん / 牛肉・白菜・にんじ ん・長ねぎ・きぬ揚げ / えんどう / 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉 (乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱく / 果実缶 / サラダ油・他
14	木	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米 / ひじき・ごま・かつお / スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ペ ーコン(乳製品含む)・トマト水煮 / ほき・衣(小麦粉・たま ご・パン粉(乳製品含む)・青のり) / ポークウインナー(乳製 品含む) / ブロッコリー / キャベツ・にんじん・マヨネーズ / さ つまいも・バター / ごま油・サラダ油・他
15	金	ごはん・一口チキンのトマト煮 添え野菜(いんげん、にんじん) いかフリッター ごぼうのごまきんぴら キャベツとコーンのオーロラサラダ	米 / 鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご)・トマト・玉ねぎ / いんげ ん / にんじん / いか・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・大豆た んぱく・牛乳) / ごぼう・にんじん・ごま / キャベツ・とうもろこ し・マヨネーズ・ケチャップ / サラダ油・他
19	火	おにぎり 肉野菜炒め・じゃこと野菜の厚焼き卵 かぼちゃとにんじんの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え	米 / ( *ふりかけにたまご ) / 豚肉・もやし・たまねぎ・にんじ ん・パプリカ・ごま / たまご・ちりめんじゃこ・ほうれん草・ね ぎ・にんじん・玉ねぎ・牛乳 / かぼちゃ・にんじん / きゅうり・ とうもろこし・ごま・ごま油 / サラダ油・他
20	水	ごはん・1 食用ふりかけ チキンマーメレード照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ 枝豆 スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米( *ふりかけにたまご ) / 鶏肉・マーメレード / ごぼう・にん じん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ / えび(小麦粉・た まご・パン粉) / 枝豆 / たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン (乳製品を含む)・ブロッコリー / こんにやく・赤パプリカ・に んじん / サラダ油・他
21	木	ごはん・揚げさばのソース煮 きぬさやのソテー・かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち	米 / さば・衣(小麦粉・片栗粉) / きぬさや / かぼちゃ / マカ ロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ / ロースハム (乳製品含む) / たまご / わらび餅粉・きな粉 / サラダ油・他

22	金	ごはん・1 食用ふりかけ サーモンのみりん焼き ごぼうのきんぴら 枝豆・お好み焼き アスパラガスのソテー・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/サーモン/ごぼう・にんじん・ごま/ 枝豆/キャベツ・小麦粉・たまご・やまいも・パン粉・しょう が・チキンエキス・大豆 /アスパラガス・とうもろこし/果実 缶/サラダ油・他
25	月	ごはん・あじといんげんの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまごのソース煮 れんこんの甘酢炒め 小松菜のごま和え	米/あじ・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちゃ/たま ご/れんこん・にんじん・赤パプリカ/小松菜・とうもろこし・ ごま/サラダ油・ごま油・他
26	火	ごはん チキン南蛮・いんげんのごま和え ごぼうと豚肉のきんぴら つくねのバーベキュー風味・ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/いんげん・ 赤パプリカ・ごま・ごま油/ごぼう・豚肉・にんじん/鶏肉、 野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂 糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳 成分、豚肉を含む)焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類 (りんご、レモン)/とうもろこし/サラダ油・他
27	水	山菜の混ぜ寿司 鮭の塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにやく・山 セリ・わらび・細竹・鶏肉/銀鮭/ちくわ・ミックスベジタブ ル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・青のり)/かぼちゃ・にんじ ん・バター/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
28	木	おにぎり ハンバーゲケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ほうれん草のごま和え・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パ ン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バター/じゃがいも /とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉 (乳製品含む))/ほうれん草・にんじん・ごま/果実缶/サ ラダ油・他
29	金	ごはん・スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・フルーツ	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・たまねぎ /鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆 たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品 含む)・ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/果実缶/ サラダ油・他