

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 2021年7月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	木	ごはん 鶏肉トマト煮 ひじきサラダ ブロッコリーおかか和え スープ	メロン	きなこクッキー スキムミルク	●米●鶏肉、トマト缶、玉ねぎ ●ひじき、きゅうり、人参、ツナ、ごま ●ブロッコリー、鰹節 ●木綿豆腐、わかめ、しめじ●メロン ◆小麦粉、バター、スキムミルク、きな粉
2	金	ゆかりごはん 豚肉みそ炒め ゆでウインナー すまし汁	オレンジ	ゼリー せんべい お茶	●米、ゆかりふりかけ、ごま ●豚肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ナス、きくらげ、人参 ●ウインナー●えのき、モロヘイヤ、油揚げ ●オレンジ ◆かんてんばば◆塩せんべい
3	土	冷やし中華 じゃがいもきんぴら	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、焼き豚、きゅうり、もやし、コーン ●じゃがいも、人参、ごま●バナナ
4	日				
5	月	ごはん チキンカツ 小松菜・ツナ和風和え ちくわマヨ炒め 味噌汁	オレンジ	きつねおにぎり お茶	●米●鶏肉、小麦粉、パン粉 ●小松菜、わかめ、人参、ツナ、焼きのり、かつお節 ●ちくわ ●オクラ、キャベツ●オレンジ ◆米、油揚げ、ごま
6	火	ごはん 魚塩焼き かぼちゃサラダ ほうれん草なめたけ和え 味噌汁	スイカ	ごまドーナツ スキムミルク	●米●鮭 ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●ほうれん草、人参、なめたけ ●玉ねぎ、厚揚げ、わかめ●スイカ ◆ホットケーキミックス、木綿豆腐、スキムミルク、ごま
7	水	ごはん チーズハンバーグ 白菜中華和え ゆでとうもろこし そうめん汁	メロン	七夕ゼリー せんべい お茶	●米●合いびき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、パン粉、スキムミルク、チーズ ●白菜、わかめ、きゅうり、ごま●とうもろこし ●そうめん、オクラ、人参●メロン ◆かんてんばば、みかん缶、もも缶◆星たべよ
8	木	ごはん 魚竜田揚げ ころころサラダ チンゲン菜ゆかり和え 味噌汁	バナナ	黒糖ラスク スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●大豆、きゅうり、ミニトマト、ツナ、ごま ●チンゲン菜、人参、ゆかりふりかけ ●木綿豆腐、なめこ、ねぎ●バナナ ◆食パン、黒糖、バター
9	金	夏野菜カレー チーズ わかめ酢の物	スイカ	わらび餅 スキムミルク	●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、ナス、カレールウ、スキムミルク●キャンディチーズ ●わかめ、しらす、きゅうり、人参、ごま●スイカ ◆かんてんばば、きな粉、スキムミルク
10	土	三色丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、鶏ひき肉、しょうが、コーン、もやし、ほうれん草 焼きのり●木綿豆腐、人参、わかめ●オレンジ
11	日				
12	月	ごはん 鶏肉照り焼き 小松菜ツナ和え 厚揚げの煮物 味噌汁	バナナ	ジャムサンド スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが ●小松菜、人参、ひじき、ツナ、ごま●厚揚げ ●玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
13	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツ中華風サラダ ちくわ磯辺揚げ	オレンジ	ココアクッキー スキムミルク	●米●豚ひき肉、しょうが、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ ●キャベツ、きゅうり、わかめ、ごま ●ちくわ、天ぷら粉、青のり●オレンジ ◆小麦粉、バター、スキムミルク、ココアパウダー
14	水	ごはん 魚サクサク焼き じゃがいもカレー炒め ほうれん草変わり和え 味噌汁	スイカ	枝豆おにぎり お茶	●米●カラスカレイ、パン粉、ごま ●じゃがいも、カレー粉 ●ほうれん草、人参、ウインナー ●玉ねぎ、ナス●スイカ ◆米、枝豆、しらす、ごま
15	木	とうもろこしごはん 鶏肉レモン揚げ ゆでブロッコリー マカロニサラダ スープ 一口ゼリー	お誕生日会	フルーツポンチ お茶	●米、とうもろこし●鶏肉、小麦粉、レモン果汁 ●ブロッコリー●マカロニ、きゅうり、人参、コーン ●レタス、人参●果汁100%ゼリー ◆かんてんばば、白玉粉、桃缶、みかん缶、バナナ

## 2021年7月 献立表(16日～31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	金	ごはん 魚味噌焼き 小松菜のり和え かぼちゃ煮物 すまし汁	バナナ	もちもちチーズパン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが、ごま ●小松菜、人参、焼きのり●かぼちゃ ●玉ねぎ、しめじ、わかめ●バナナ ◆ホットケーキミックス、スキムミルク、白玉粉、チーズ
17	土	ミートスパゲティ スープ	スイカ	お楽しみお菓子 牛乳	●スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ミート ソース缶●キャベツ、木綿豆腐、わかめ●スイカ
18	日				
19	月	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き おくら胡麻和え じゃがマヨおかか すまし汁	オレンジ	ブラウニー スキムミルク	●米●鮭、キャベツ、人参、コーン、バター ●オクラ、ごま●じゃがいも、かつお節●油揚げ、えのき、 わかめ●オレンジ◆小麦粉、ベーキングパウダー、ココア パウダー、バター、バナナ、スキムミルク
20	火	ごはん 酢鶏 わかめしらす和え スープ	メロン	コーンフレーク 牛乳	●米 ●鶏肉、しょうが、小麦粉、玉ねぎ、人参、ピーマン さつまいも●わかめ、きゅうり、しらす、ごま ●木綿豆腐、レタス、ねぎ●メロン ◆コーンフレーク
21	水	ごはん 野菜コロケ もやし中華和え こんにゃく土佐煮 味噌汁	バナナ	麩ラスク ビスコ スキムミルク	●米●じゃがいも、コーン、小麦粉、パン粉 ●もやし、いんげん、人参、ごま ●板こんにゃく、鰹節 ●厚揚げ、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆ビスコ
22	木	<b>海の日</b>			
23	金	<b>スポーツの日</b>			
24	土	豚丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ ●キャベツ、かぼちゃ●オレンジ
25	日				
26	月	ハヤシライス ほうれん草白和え ちくわ磯部焼き	メロン	ハートパイ スキムミルク	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシライスルー、グ リンピース、スキムミルク●ほうれん草、人参、木綿豆腐、 糸こんにゃく、ごま●ちくわ、青のり●メロン ◆パイシート
27	火	ごはん 魚バターしょうゆ焼き ひじき和風和え ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	プリン せんべい お茶	●米●鮭、バター ●ひじき、オクラ、人参、ツナ、鰹節、焼き海苔、ごま ●じゃがいも、コーン、きゅうり●玉ねぎ、わかめ ●バナナ◆かんてんばば、スキムミルク◆ばりんこ
28	水	わかめごはん 白身魚さつま揚げ チンゲン菜・コーン炒め 高野豆腐煮物 すまし汁	オレンジ	ピザトースト スキムミルク	●米、わかめふりかけ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ご ぼう、スキムミルク、青のり、しょうが ●チンゲン菜、コーン、ウインナー ●高野豆腐●玉ねぎ、人参、ねぎ●オレンジ ◆食パン、ピーマン、玉ねぎ、コーン、チーズ
29	木	焼きそば プチトマト フライドポテト とうもろこし スープ	スイカ	アイスクリーム お茶	●焼きそば麺、豚肉、もやし、ピーマン、キャベツ、人参 玉ねぎ、かまぼこ●プチトマト●じゃがいも ●とうもろこし●オクラ、えのき●スイカ ◆バニラアイス
30	金	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ かぼちゃ素揚げ スープ	バナナ	ごまクッキー スキムミルク	●米●鶏肉、ヨーグルト、にんにく、しょうが、カレー粉 ●春雨、人参、きゅうり、ごま●かぼちゃ ●レタス、玉ねぎ、コーン●バナナ ◆小麦粉、バター、ごま、スキムミルク
31	土	冷やしうどん 野菜炒め	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、わかめ、赤板、きゅうり ●キャベツ、人参、ピーマン、ウインナー●オレンジ

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。