



















2024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	月	ごはん チキン南蛮 小松菜しらす和え ひじきサラダ すまし汁	バナナ	コンソメポテト スキムミルク	●米●鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、小麦粉 ●小松菜、人参、しらす干し●ひじき、きゅうり、コーン、ごま ●木綿豆腐、えのきたけ、ねぎ●バナナ ◆じゃがいも
2	火	ごはん 魚香味焼き 春雨中華和え チーズ スープ	メロン 	バナナマフィン スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま ●春雨、人参、チンゲン菜、ごま ●キャンディチーズ●キャベツ、人参、わかめ●メロン ◆ホットケーキミックス、バナナ、スキムミルク、バター
3	水	青菜ごはん 肉じゃが ほうれん草和風和え トマトマリネ	オレンジ	レモンシュガートースト スキムミルク	●米、青菜ふりかけ●豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ねぎ 糸こんにゃく ●ほうれん草、人参、ツナ、かつお節、焼きのり ●トマト、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆食パン、バター、レモン果汁
4	木	ごはん すり身焼きあんかけ 白菜甘酢和え こんにゃく土佐煮 味噌汁	スイカ 	ハートパイ スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、ごぼう しょうが、ねぎ●白菜、きゅうり、わかめ ●板こんにゃく、かつお節 ●厚揚げ、ほうれん草、にんじん●スイカ ◆パイシート
5	金	ごはん チーズハンバーグ  キャベツおかか和え ほうれん草コーンソテー 七夕そうめん	メロン	きらきらゼリー お茶 	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、スキムミルク パン粉、チーズ●キャベツ、きゅうり、もやし、かつお節 ●ほうれん草、玉ねぎ、コーン、バター ●そうめん、オクラ、人参●メロン ◆寒天パパ、みかん缶
6	土	焼きそば 味噌汁	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青のり ●わかめ、人参、えのきたけ●バナナ
7	日				
8	月	ごはん 魚レモンニエル チンゲン菜ごま和え ゆでウインナー 味噌汁	オレンジ	ツナマヨマフィン スキムミルク	●米●鮭、バター、レモン果汁 ●チンゲン菜、人参、油揚げ、ごま●ウインナー ●なめこ、木綿豆腐、ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、ツナ、スキムミルク
9	火	ハヤシライス ほうれん草白和え ちくわしょうゆマヨ	スイカ	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、スキムミルク ハヤシルウ ●ほうれん草、人参、糸こんにゃく、木綿豆腐、ごま ●ちくわ●スイカ ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース◆クラッカー
10	水	ごはん 魚西京焼き キャベツゆかり和え かぼちゃサラダ スープ	バナナ	きなこクッキー スキムミルク	●米●カラスカレイ、ごま ●キャベツ、人参、もやし ●かぼちゃ、きゅうり、レーズン●玉ねぎ、オクラ、人参 ●バナナ ◆小麦粉、きなこ、バター、スキムミルク
11	木	ごはん タンドリーチキン  白菜・きゅうり塩昆布和え 高野豆腐煮物 すまし汁	メロン	ジャムサンド スキムミルク	●米●鶏肉、ヨーグルト、しょうが、にんにく、カレー粉 ●白菜、きゅうり、人参、塩昆布●高野豆腐 ●玉ねぎ、人参、えのきたけ●メロン ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
12	金	ごはん 魚唐揚げ 小松菜中華和え 和風ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	アイスクレープ お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉●小松菜、人参、わかめ、ごま ●じゃがいも、きゅうり、ツナ、かつお節 ●油揚げ、もやし、ねぎ●バナナ ◆アイスクレープ
13	土	三色丼 スープ	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、しょうが、ほうれん草、人参、もやし、コーン ●木綿豆腐、人参、わかめ●オレンジ
14	日				
15	月	 海の日 			

2024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	火	夏野菜カレー わかめ和え物 スパゲティサラダ 	スイカ	コーンフレーク 牛乳	●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ カレールウ、スキムミルク ●わかめ、きゅうり、もやし ●スパゲティ、人参、キャベツ、ツナ●スイカ ◆コーンフレーク
17	水	鮭わかめごはん ささみフライ ブロッコリーごま和え ゆでとうもろこし ジュリアンスープ ひとくちゼリー 		レモンチーズケーキ スキムミルク	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ ●鶏ささ身、パン粉、小麦粉●ブロッコリー、人参、ごま ●とうもろこし●キャベツ、人参、えのきたけ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、クリームチーズ、バター スキムミルク、レモン果汁、ホイップクリーム
18	木	ごはん 魚オーロラソースかけ チンゲン菜和え物 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	麩ラスク せんべい スキムミルク	●米●カラスカレイ、小麦粉、玉ねぎ、人参 ●チンゲン菜、白菜、もやし●切干大根、人参、油揚げ ●じゃがいも、なめこ、ねぎ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆星たべよ
19	金	ごはん 鶏肉トマト煮 ほうれん草かまぼこ和え 金時豆煮物 スープ 	メロン	フルーツポンチ お茶	●米●鶏肉、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、粉パセリ ●ほうれん草、人参、かまぼこ●金時豆 ●木綿豆腐、えのきたけ、玉ねぎ●メロン ◆寒天パパ、みかん缶、もも缶、バナナ
20	土	希望保育のためお弁当の持参をお願い致します。			
21	日				
22	月	ごはん 魚マヨコーン焼き キャベツ・油揚げ和え物 じゃがいも金平 味噌汁	オレンジ	マカロニきなこ スキムミルク	●米●鮭、コーン、スキムミルク、粉パセリ ●キャベツ、油揚げ、人参●じゃがいも、人参、糸こんにゃく ごま●チンゲン菜、えのきたけ、玉ねぎ●オレンジ ◆マカロニ、きなこ
23	火	わかめごはん 麻婆豆腐 ごまツナサラダ ジャーマンポテト 	スイカ	桃ケーキ スキムミルク 	●米、わかめふりかけ●木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、しょうが、にんにく●小松菜、ツナ、コーン、ひじき ●じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、バター●スイカ ◆ホットケーキミックス、もも缶、バター、スキムミルク
24	水	ごはん 魚塩焼き 小松菜コーン和え 春雨チャプチェ すまし汁	バナナ	枝豆・しらすおにぎり お茶	●米●鮭●小松菜、人参、コーン ●春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、ごま ●木綿豆腐、えのきたけ、わかめ●バナナ ◆米、枝豆、しらす干し
25	木	ごま塩ごはん 冷しゃぶ かぼちゃオープン焼き 味噌汁	メロン	おかず蒸しパン スキムミルク	●米、ごま塩ふりかけ●豚肉、キャベツ、きゅうり、もやし 人参、しょうが、ごま、かつお節●かぼちゃ ●油揚げ、しめじ、わかめ●メロン ◆ホットケーキミックス、玉ねぎ、コーン、チーズ スキムミルク
26	金	ごはん 魚蒲焼き ブロッコリー和え物 ちくわ磯辺天ぷら スープ 	スイカ	セサミスコーン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが●ブロッコリー、人参 ●ちくわ、天ぷら粉、青のり ●木綿豆腐、小松菜、人参●スイカ ◆ホットケーキミックス、ごま、バター、スキムミルク
27	土	冷やし中華 じゃがマヨおほか	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華めん、焼き豚、もやし、きゅうり、人参、コーン 刻みのり●じゃがいも、かつお節●オレンジ
28	日				
29	月	ごはん つくねあんかけ ほうれん草しらす和え 五目豆煮物 すまし汁	バナナ	ジャムマフィン スキムミルク	●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しょうが ●ほうれん草、わかめ、しらす干し●大豆、ひじき、人参 ちくわ、板こんにゃく●玉ねぎ、もやし、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、いちごジャム、バター、スキムミルク
30	火	ゆかりごはん 魚パン粉焼き いんげんごま和え こんにゃく金平 味噌汁	メロン	のりじゃこトースト スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●カラスカレイ、パン粉、粉チーズ パセリ粉●さやいんげん、キャベツ、人参、ひじき ●板こんにゃく、ごま●じゃがいも、人参、小松菜●メロン ◆食パン、しらす干し、青のり
31	水	ごはん 豚しょうが炒め コロコロサラダ 照りっこかぼちゃ スープ	オレンジ	プリンアラモード お茶 	●米●豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン ●大豆、きゅうり、コーン、ツナ●かぼちゃ、黒ごま ●キャベツ、人参、木綿豆腐●オレンジ ●寒天パパ、スキムミルク、みかん缶、コーンフレーク

※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。