








※マヨネーズ、てんぷら粉、ホットケーキミックス、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 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、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	とうもろこしごはん 魚香味焼き 春雨中華和え かぼちゃオープン焼き スープ	メロン 	バナナマフィン スキムミルク	●米、とうもろこし●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●かぼちゃ ●白菜、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 ほうれんそう和風和え 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、糸こんにゃく ●ほうれん草、人参、ツナ、鰹節、焼きのり ●トマト、玉ねぎ●オレンジ ◆食パン、バター、レモン果汁
4	木	ごはん さつま揚げ 白菜ごま和え 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、ごま●こんにゃく、鰹節 ●厚揚げ、ほうれん草、人参●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 コーンバター セタそうめん 	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、チーズ、パン粉●キャベツ、きゅうり、かつお節 ●ほうれん草、コーン、バター ●そうめん、オクラ、人参●メロン ◆寒天ばば、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	ひじきツナおにぎり お茶	●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 ◆米、ひじき、ツナ
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	きな粉クッキー スキムミルク	●米●カラスカレイ、ごま ●キャベツ、人参、ゆかりふりかけ ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●玉ねぎ、オクラ、人参●バナナ ◆小麦粉、きな粉、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、わかめ、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	フルーチェ 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 ◆フルーチェ
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、コーン、ツナ●スイカ ◆コーンフレーク
17	水	鮭わかめごはん チキンナゲット 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 	誕生会	レモンケーキ スキムミルク	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ ●鶏ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、パン粉、スキムミルク ●ブロッコリー、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 ◆小麦粉、バター、ベーキングパウダー、レモン
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	ココアクッキー スキムミルク	●米●カラスカレイ、小麦粉 ●チンゲン菜、白菜●切干大根、人参、油揚げ ●じゃがいも、なめこ、ねぎ●バナナ ◆小麦粉、ココアパウダー、バター、スキムミルク
19	金	ごはん 鶏肉トマト煮 ほうれん草和え物 金時豆煮 スープ 	メロン	フルーツゼリー 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 ◆寒天ばば、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します			
21	日	 			
22	月	ごはん 魚マヨコーン焼き キャベツ和え物 人参から揚げ 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 ●キャベツ、油揚げ●人参、にんにく ●チンゲン菜、玉ねぎ●オレンジ ◆マカロニ、きな粉
23	火	わかめごはん 麻婆豆腐 こまつなサラダ ジャーマンポテト 	スイカ	麩ラスク せんべい 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、しょうが、ねぎ ●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 ◆おつゆ麩、バター◆星たべよ
24	水	ごはん 魚塩焼き 白菜和え物 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●白菜、人参 ●春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、ごま ●木綿豆腐、えのきたけ、モロヘイヤ●バナナ ◆米、枝豆、しらす干し
25	木	ごま塩ごはん 冷しゃぶ かぼちゃ天ぷら 味噌汁	メロン	ココア蒸しパン スキムミルク	●米、ごま塩ふりかけ●豚肉、キャベツ、きゅうり、人参、しょうが、ごま、かつお節●かぼちゃ、天ぷら粉 ●油揚げ、しめじ、わかめ●メロン ◆ホットケーキミックス、ココアパウダー、スキムミルク
26	金	ごはん 魚蒲焼き ブロッコリー和え物 ちくわ磯辺焼き スープ 	スイカ	セサミスコーン スキムミルク	●米●赤魚、しょうが ●ブロッコリー、人参●ちくわ、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 すまし汁	バナナ	チーズパイ スキムミルク	●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しょうが、パン粉 ●ほうれん草、わかめ、しらす干し●大豆、ひじき、人参 ちくわ、板こんにやく●玉ねぎ、もやし、ねぎ●バナナ ◆パイシート、チーズ、青のり
30	火	ゆかりごはん 魚パン粉焼き いんげんごま和え こんにやく甘辛炒め 味噌汁 	メロン	黒糖トースト 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●いんげんまめ、人参、ごま●板こんにやく ●じゃがいも、人参、わかめ●メロン ◆食パン、黒糖、バター
31	水	ごはん 豚しょうが炒め 照りっこかぼちゃ スープ	オレンジ	プリン お茶 	●米●豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン ●かぼちゃ、黒ごま ●キャベツ、人参、木綿豆腐●オレンジ ●寒天ばば

※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。