

### 7月献立表

		中期食		後期食	
日	曜日	献立	材料	献立	材料
1	金	おかゆ チンゲン菜とツナのだし煮 豆腐のスープ	米 チンゲン菜・ツナ・だし 豆腐・だし	おかゆ チンゲン菜とツナのだし煮 豆腐のスープ	米 チンゲン菜・ツナ・だし・砂糖・しょうゆ 豆腐・だし・しょうゆ
2	土	そばろうどんのくたくたに しらすときゅうりのおかか煮	鶏ミンチ・うどん・だし しらす・きゅうり・かつお節・だし	そばろうどん しらすときゅうりのおかか煮	鶏ミンチ・うどん・だし しらす・きゅうり・かつお節・だし・砂糖・しょうゆ
4	月	おかゆ ささみと人参のうま煮 ほうれん草のみそ汁	米 ささみ・人参・だし ほうれん草・だし・みそ	おかゆ ささみと人参のうま煮 ほうれん草のみそ汁	米 ささみ・人参・だし・砂糖・しょうゆ ほうれん草・だし・みそ
5	火	おかゆ たらとチンゲン菜のとり煮 人参のみそ汁	米 たら・チンゲン菜・だし・片栗粉 人参・みそ・だし	おかゆ たらとチンゲン菜のとり煮 人参のみそ汁	米 たら・チンゲン菜・だし・砂糖・しょうゆ・片栗粉 人参・みそ・だし
6	水	パンがゆ カレイと人参のやわらか煮 じゃがいものスープ	食パン・ミルク カレイ・人参・だし じゃがいも・だし	スティックパン カレイと人参のやわらか煮 じゃがいものスープ	食パン カレイ・人参・だし・砂糖・しょうゆ じゃがいも・だし・しょうゆ
7	木	おかゆ ささみとキャベツのだし煮 人参のスープ	米 ささみ・キャベツ・だし 人参・だし	おかゆ ささみとキャベツのだし煮 人参のスープ	米 ささみ・キャベツ・だし・砂糖・しょうゆ 人参・だし・しょうゆ
8	金	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米 鶏ミンチ・かぼちゃ・だし 豆腐・だし・みそ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米 鶏ミンチ・かぼちゃ・だし・砂糖・しょうゆ 豆腐・だし・みそ
9	土	うどんのくたくたに 野菜の煮物	うどん・人参・だし じゃがいも・玉ねぎ・だし	うどん 野菜の煮物	うどん・人参・だし・しょうゆ じゃがいも・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ
11	月	おかゆ なすと人参の煮物 玉ねぎのスープ	米 なす・人参・だし 玉ねぎ・だし	おかゆ なすと人参の煮物 玉ねぎのスープ	米 なす・人参・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・だし・しょうゆ
12	火	おかゆ しらすときゅうりのおかか煮 さつまいものみそ汁	米 しらす・きゅうり・かつお節・だし さつまいも・だし・みそ	おかゆ しらすときゅうりのおかか煮 さつまいものみそ汁	米 しらす・きゅうり・かつお節・だし・砂糖・しょうゆ さつまいも・だし・みそ
13	水	パンがゆ たらとキャベツのやわらか煮 玉ねぎと人参のスープ	食パン・ミルク たら・キャベツ・だし 玉ねぎ・人参・だし	スティックパン たらとキャベツのやわらか煮 玉ねぎと人参のスープ	食パン たら・キャベツ・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・人参・だし・しょうゆ
14	木	おかゆ カレイと人参の煮物 白菜のみそ汁	米 カレイ・人参・だし 白菜・だし・みそ	おかゆ カレイと人参の煮物 白菜のみそ汁	米 カレイ・人参・だし・砂糖・しょうゆ 白菜・だし・みそ
15	金	おかゆ ささみとなすのおかか煮 キャベツのスープ	米 ささみ・なす・かつお節・だし キャベツ・だし	おかゆ ささみとなすのおかか煮 キャベツのスープ	米 ささみ・なす・かつお節・だし・砂糖・しょうゆ キャベツ・だし・しょうゆ
16	土	<b>夏祭り</b>			
18	月	<b>海の日</b>			
19	火	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	米 鶏ミンチ・じゃがいも・だし 大根・だし・みそ	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	米 鶏ミンチ・じゃがいも・だし・砂糖・しょうゆ 大根・だし・みそ
20	水	パンがゆ なすとじゃがいものトロ煮 キャベツスープ	食パン・ミルク なす・じゃがいも・だし・片栗粉 キャベツ・だし	スティックパン なすとじゃがいものトロ煮 キャベツスープ すいか	食パン なす・じゃがいも・だし・砂糖・しょうゆ・片栗粉 キャベツ・だし・しょうゆ すいか
21	木	おかゆ たらと人参のやわらか煮 小松菜のみそ汁	米 たら・人参・だし 小松菜・だし・みそ	おかゆ たらと人参のやわらか煮 小松菜のみそ汁	米 たら・人参・だし・砂糖・しょうゆ 小松菜・だし・みそ
22	金	おかゆ ツナと玉ねぎのうま煮 大根のみそ汁	米 ツナ・玉ねぎ・だし 大根・だし・みそ	おかゆ ツナと玉ねぎのうま煮 大根のみそ汁	米 ツナ・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ 大根・だし・みそ
23	土	うどんのくたくたに カレイとキャベツの煮物	うどん・人参・だし カレイ・キャベツ・だし	うどん カレイとキャベツの煮物	うどん・人参・だし・しょうゆ カレイ・キャベツ・だし・砂糖・しょうゆ
25	月	おかゆ ささみとトマトのうま煮 玉ねぎのみそ汁	米 ささみ・トマト・だし 玉ねぎ・だし・みそ	おかゆ ささみとトマトのうま煮 玉ねぎのみそ汁	米 ささみ・トマト・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・だし・みそ
26	火	おかゆ しらすときゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁	米 しらす・きゅうり・かつお節・だし 豆腐・だし・みそ	おかゆ しらすときゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁	米 しらす・きゅうり・かつお節・だし・砂糖・しょうゆ 豆腐・だし・みそ
27	水	パンがゆ たらと玉ねぎの煮物 野菜スープ	食パン・ミルク たら・玉ねぎ・だし 人参・じゃがいも・だし	スティックパン たらと玉ねぎの煮物 野菜スープ	食パン たら・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ 人参・じゃがいも・だし・しょうゆ
28	木	おかゆ ささみと小松菜のあんかけ 人参のみそ汁	米 ささみ・小松菜・だし・片栗粉 人参・だし・みそ	おかゆ ささみと小松菜のあんかけ 人参のみそ汁	米 ささみ・小松菜・だし・砂糖・しょうゆ・片栗粉 人参・だし・みそ
29	金	おかゆ 鮭と玉ねぎのやわらか煮 大根のスープ	米 鮭・玉ねぎ・だし 大根・だし	おかゆ 鮭と玉ねぎのやわらか煮 大根のスープ	米 鮭・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ 大根・だし・しょうゆ
30	土	うどんのくたくた煮 白菜と玉ねぎの煮物	うどん・人参・だし 白菜・玉ねぎ・だし	うどん 白菜と玉ねぎの煮物	うどん・人参・だし・しょうゆ 白菜・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ