

令和2年7月献立材料表(6つの基礎食品群による分類)

注:牛乳は毎日つきます

日付	献立名	赤		黄		緑			調味料 その他
		血や肉を作る食品		熱や力のもとになる食品		体の調子を整える食品			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製 品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野 菜・きのこ	果物	
1 水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	焼きハンバーグおろしソースかけ			砂糖				だいこん	しょうゆ・みりん・和風だし
	◆ハンバーグ	とり肉・豚肉・ 大豆たんぱく		でんぷん・米 粉・砂糖	ラード			たまねぎ・し ょうが	トマトペースト・塩・からし
	キャベツと小松菜のアーモ ンであえ			砂糖	アーモンド	にんじん・こま つな		キャベツ	しょうゆ・みりん
	具だくさんみそ汁	厚あげ		こんにやく		にんじん		だいこん・えの きたけ・ねぎ	かつおだし・合わせみそ
◆三色花ゼリー	豆乳・大豆粉		砂糖・水あめ	植物油脂				もも・りんご	
2 木	◆ソフトスパゲッティー式麺			小麦粉					塩
	肉みそソース	とりひき肉・豚 ひき肉		さとう(中ざら)・ でんぷん	サラダ油	にんじん		干しいたけ・ たけのこ・たま ねぎ・しょうが	みそ・和風だし・しょうゆ・みりん
	大根サラダ		わかめ			にんじん		だいこん・き ゅうり	
	ゆでとうもろこし							とうもろこし	塩
	◆柑橘ドレッシング			砂糖・でんぷん				だいこん・たま ねぎ	ゆず・オレンジ 果汁・みかん・ レモン果汁・か ぼす
3 金	しそごはん			米・強化米・麦					
	◆ゆかり			砂糖		赤しそ			塩・梅酢
	はちみつローストチキン	とり肉		はちみつ					塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ・み りん
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも・つ きこんにやく・ 砂糖	ごま・サラダ油	にんじん・ピー マン			酒・しょうゆ・和風だし
	◆はんぺん	魚肉		でんぷん・砂糖	なたね油				塩
6 月	豆腐ともずくのスープ	とうふ	もずく			にんじん		もやし・ねぎ	しょうゆ・塩・こしょう・中華だし
	◆かまぼこ	いとよりだい		砂糖・加工で んぷん					発酵調味料・塩
	ちらしずし			米・強化米・砂 糖		にんじん		干しいたけ・ かんぴょう	酢・塩・しょうゆ(白)・和風だし
	◆星形コロッケ	とり肉・豚肉・ 大豆粉		じゃがいも・砂 糖・パン粉・小麦 粉・水あめ・で んぷん	植物油脂・豚 脂			たまねぎ	塩・香辛料
	もやしのごまあえ				ごま(すり)	こまつな		もやし	しょうゆ・みりん
7 火	天の川汁			そうめん		にんじん		えのきたけ・ ねぎ	かつおだし・和風だし・しょうゆ・塩
	◆星型かまぼこ	たら		でんぷん・加工 でんぷん・砂糖		かぼちゃ			発酵調味料・塩
	◆七タゼリー	豆乳	寒天	ぶどう糖・砂糖					なつみかん・メ ロン果汁
	一食さざみのり		刻みのり						
	◆レーズンパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				レーズン
8 水	なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ		オリーブ油	ピーマン		なす・たまねぎ	塩・こしょう・トマトピューレ
	◆ピザソース			液糖・コーン スターチ・ぶ どう糖	大豆油	トマト		たまねぎ・に んにく	塩・香辛料
	えだまめ							えだまめ	塩
	野菜スープ			じゃがいも		にんじん		だいこん・たま ねぎ	コンソメ・塩・こしょう
	◆ウインナー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
9 木	麦ごはん			米・強化米・麦					
	さけのピリから焼き	さけ						しょうが・に んにく	みりん・しょうゆ・酒・トウバンジャン
	◆りんごピューレ							りんご	
	さっぱりきんぴら	◆はんぺん		つきこんにやく ・砂糖	サラダ油・ご ま・ごま油	にんじん・ピー マン		ごぼう	和風だし・しょうゆ・みりん・酢
	かぼちゃのみそ汁	油あげ	わかめ			かぼちゃ		たまねぎ・ねぎ	豆みそ・合わせみそ・かつおだし・和 風だし
10 金	◆丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	フィッシュポーション			小麦粉・砂糖	大豆油				
	◆フィッシュポーション	ホキ		パン粉・小麦 粉・砂糖	ショートニング				塩・香辛料
	キャベツのソテー				サラダ油	にんじん		キャベツ・コー ン	コンソメ・塩・こしょう
	トマトと卵のスープ	卵		でんぷん		トマト・トマト 缶・チンゲンサ イ		たまねぎ	コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ
11 土	◆一食ノンエッグタルタルソース	大豆粉・大豆 たんぱく		砂糖・水あめ・ こんにやく	なたね油・と うもろこし油・ パーム油	赤ピーマン		ピクルス・たま ねぎ	酢・塩・香辛料
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ささみの南蛮漬け	とり肉		でんぷん・砂糖	大豆油・サラダ 油	にんじん・ピー マン		たまねぎ	塩・こしょう・酒・酢・しょうゆ
	キャベツとほうれん草のおか かあえ	花かつお				ほうれん草・ にんじん		キャベツ	しょうゆ・みりん
	たまふのすまし汁	とうふ	わかめ	◆白玉ふ				えのきたけ・ ねぎ	塩・かつおだし・うすくちしょうゆ
12 日	◆白玉ふ			小麦粉					
	冷凍パイ								パイナップル
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ビビンバの具(切り干し大根 と豚肉の炒め物)	豚肉		砂糖	サラダ油			切干しだい こん・にんにく ・しょうが	酒・しょうゆ・みりん・トウバンジャン ・コチュジャン
	ビビンバの具(ナムル)			砂糖	ごま・ごま油	こまつな・に んじん		もやし	しょうゆ
13 月	ワンタンスープ			ワンタン皮		にんじん		干しいたけ・ たまねぎ・ねぎ	しょうゆ・塩・こしょう・中華だし
	◆ハム	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	◆フルーツ杏仁デザート	豆乳		液糖・水あめ					もも・あんず
	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・ 砂糖	ショートニング				塩
	とり肉のトマトチーズ焼き	とり肉	チーズ		オリーブ油	トマト・パセリ		たまねぎ	赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ
14 火	ささげのサラダ					じゅうろくさ げ・にんじん		キャベツ	
	ABCスープ			マカロニ		にんじん・パ セリ		キャベツ・たま ねぎ	塩・こしょう・コンソメ
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	◆りんごジャム			砂糖・水あめ				りんご	
	◆香りごまドレッシング			砂糖・水あめ	ごま油・ごま				しょうゆ・酢・塩

