



# 7がつこんだて



熱量 404kcal タンパク質 15.9g

(あひる) 吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
1 ・ 29 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁	米 鯖 砂糖 酒 味噌 醤油 切り干し大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油 豆腐 白菜 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	ぼりぼり胡瓜 胡瓜 塩 花形ビスケット 牛乳	8 ・ 22 (月)	ごはん 焼魚 冬瓜の煮物 味噌汁	米 鮭 塩 鶏ミンチ 冬瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 油 薩摩芋 青梗菜 昆布 味噌	りんごゼリー りんご果汁 砂糖 ゼラチン 寒天 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ごはん クリームシチュー スパゲティサラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 片栗粉 豆乳 コンソメ スパゲティ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	南瓜ようかん 南瓜 砂糖 寒天 水 牛乳	9 ・ 23 (火)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 胡瓜 砂糖 醤油 酢 麩 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 薄口醤油	バナナ 胡麻スティック 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (水)	コーンごはん 鶏の照り煮 パンプキンサラダ 味噌汁	米 コーン缶 塩 昆布 鶏もも肉 砂糖 醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ キャベツ 青葱 昆布 味噌	トースト1/6 2本 牛乳	10 ・ 24 (水)	梅ごはん 鶏じゃが 昆布1枚 味噌汁	米 梅干し 白胡麻 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 昆布 白菜 もやし わかめ 昆布 味噌	(10日)きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖 (24日)ミルクロール 牛乳
4 ・ 18 (木)	ごはん 豆腐チャンプルー オレンジ1/6 味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 オレンジ じゃが芋 玉葱 わかめ 昆布 味噌	煮込みうどん うどん 卵 人参 昆布 味噌 牛乳	11 ・ 25 (木)	わかめうどん キャベツの煮物	細うどん わかめ 砂糖 醤油 青葱 卵 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 牛乳
19 (金)	鶏そぼろ丼 野菜のおひたし 味噌汁	米 鶏ミンチ 卵 人参 グリンピース 玉葱 砂糖 醤油 キャベツ 人参 法蓮草 花鰹 砂糖 醤油 ソーマン 麩 小松菜 昆布 味噌	すいか ルヴァン 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 味噌汁	米 手羽元 砂糖 醤油 酢 ひじき 人参 じゃが芋 砂糖 醤油 油 大根 青葱 昆布 味噌	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 トースト1/6 1本 牛乳
6 ・ 20 (土)	ささみうどん 野菜の煮物	細うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	13 ・ 27 (土)	貝だくさんうどん 南瓜の胡麻煮	細うどん 鶏こま 白菜 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口しょうゆ 南瓜 砂糖 醤油 白胡麻	バターロール 牛乳
備 考	5日(金)七夕 * 洋風散らし寿司 * 松風焼き * 添え野菜 * 澄まし汁	米 シーチキン缶 コーン缶 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 パン粉 砂糖 味噌 いり胡麻 南瓜 トマト ブロッコリー 塩 ソーマン おくら 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	(おやつ) * 七夕ゼリー * ルヴァン2枚 * 牛乳	17日(水)保育参加・31日(水)お誕生日会 * コーンごはん * 鶏の照り煮 * パンプキンサラダ * 味噌汁 (おやつ) * トースト1/6 2本 * 牛乳	米 コーン缶 醤油 マーガリン コンソメ 鶏もも肉 砂糖 醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 ハム 油 マヨネーズ キャベツ えのき 青葱 昆布 味噌	13日(土)夏祭り 23日(火)お泊り保育 24日(水)お泊り保育	



\* 天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

\* 保育園では、ひよこぐみ、あひるぐみは、麦、玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。