



7月こんだて



(うさぎ) (幼児)

熱量 527kcal タンパク質 19.9g

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
13	ごはん	米	焼きとうもろこし	6	コーンごはん	米 コーン缶 塩 昆布	黒糖わらび餅
27	焼魚	鯖 塩	とうもろこし 醤油	・	鶏の照り焼き	鶏もも肉 酒 みりん 醤油	わらび餅 黒砂糖
27	冬瓜の煮物	鶏ミンチ 冬瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 油		20	野菜ソテー	キャベツ 人参 玉葱 オクラ ベーコン コンソメ 醤油 油	水 きな粉 砂糖
(月)	味噌汁	麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	豆腐 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	牛乳
14	ごはん	米	冷やしうどん	21	ごはん	米	焼きポテト
・	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 ゴーヤ 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌	細うどん 胡瓜 卵	・	鮭の胡麻焼き	鮭 酒 醤油 みりん 白胡麻	じゃが芋 青のり
28	バナナ	バナナ	油 めんつゆ	・	ひじきの炒め煮	ひじき 人参 ピーマン 大根 油揚げ 砂糖 醤油 油	塩 油
(火)	味噌汁	薩摩芋 青梗菜 昆布 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	ソーメン オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳
1	☆マーボー丼	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油	オレンジゼリー	8	ミートスパゲティ	スパゲティ 油 人参 玉葱 豚ミンチ ケチャップ トマト缶	すいか
・	・	胡麻油 片栗粉	オレンジ果汁 砂糖	・	野菜サラダ	コンソメ 粉チーズ	胡麻スティック
15	・	・	寒天 ゼラチン	22	・	キャベツ 胡瓜 人参 ささみ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
29	ピクルス	胡瓜 人参 プチトマト 黄パプリカ 砂糖 塩 酢		(水)	コーンスープ	冬瓜 ベーコン 玉葱 えのき クリームコーン缶 コンソメ	牛乳
(水)	澄まし汁	ソーメン しめじ わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	・	ごはん	米	米粉パン
2	ごはん	米	きな粉サンド	9	☆大豆ナゲット	水煮大豆 豆腐 鶏ミンチ パン粉 片栗粉 塩 油	
・	手羽元のマーメレード煮	手羽元 マーメレード 醤油	食パン きな粉	・	ナムル	胡瓜 わかめ もやし コーン 人参 白胡麻 砂糖 醤油	
16	・	・	マーガリン 砂糖	・	・	酢 胡麻油	
30	パンプキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 ハム 油 マヨネーズ		(木)	味噌汁	キャベツ えのき 青葱 昆布 味噌	牛乳
(木)	味噌汁	白菜 人参 青葱 昆布 味噌	牛乳	・	ごはん	ごはん	☆チヂミ
3	・	・	水ようかん	10	南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油	小麦粉 片栗粉 卵
17	夏野菜カレー	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 茄子 トマト	こしあん 寒天 水	・	・	・	水 油 豚肉 いら
・	・	カレールウ 小麦粉 コンソメ 油		・	・	・	人参 玉葱 醤油
31	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳	(金)	味噌汁	大根 油揚げ 青葱 昆布 味噌	酢 砂糖 白胡麻
(金)	・	・		・	・	・	胡麻油 牛乳
4	ささみうどん	細うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節	ぶどうパン	11	かやくうどん	細うどん 法蓮草 かまぼこ 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖	バターロール
・	・	砂糖 薄口醤油		・	・	薄口醤油	
18	野菜の煮物	じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	牛乳	25	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	牛乳
(土)	・	・		(土)	・	・	
備	7日(火)七夕	米 シーチキン缶 コーン缶 胡瓜 ハム 人参 砂糖 塩 酢 昆布			*22日(水)お誕生日会		
考	*洋風散らし寿司	鯖 酒 醤油 みりん 白胡麻			*18日(土)・19日(日)らいおん組お泊り保育の為、保育は、12時半までです。		
	*鮭の胡麻焼き	じゃが芋 人参 ピーマン 玉葱 砂糖 醤油 胡麻油					
	*じゃが芋の金平	ソーメン オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油					
	*澄まし汁						
	(おやつ)						
	*七夕ゼリー						
	*ビスケット						
	*牛乳						

*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。

☆がついているのは新メニューになります。

