



# 7月こんだて



熱量 439kcal タンパク質 17.6g (ひよこ)

吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
11 ごはん 鶏の照り煮 ・ 野菜のソテー 25 ☆ミネストローネ (月)	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 キャベツ 青梗菜 玉葱 人参 コーン ピーマン 油 コンソメ 玉葱 じゃが芋 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ 醤油 コンソメ 砂糖	南瓜ようかん 南瓜 砂糖 寒天 水 牛乳	4 コーンごはん 南瓜のそぼろ煮 トマト (月)味噌汁	米 コーン 塩 昆布 鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 トマト 豆腐 わかめ 昆布 味噌	トースト 牛乳
12 ごはん 豆腐チャンプルー ・ 26 オレンジ (火)澄まし汁	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 オレンジ ソーメン 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 鶏ミンチ 卵 長芋 だし 鰹節 青のり お好みソース 牛乳	5 ごはん 煮魚 ・ 19 ひじきの炒め煮 (火)味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 ひじき 人参 三度豆 コーン 冬瓜 砂糖 醤油 油 麩 玉葱 青葱 昆布 味噌	(5日)オレンジゼリー オレンジ果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 (19日)ブラマンジェ 牛乳
13 ごはん 変わりシューマイ ・ 27 煮物 (水)味噌汁	米 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 青葱 グリンピース みりん 醤油 胡麻油 片栗粉 小麦粉 薩摩芋 冬瓜 人参 砂糖 醤油 麩 三度豆 わかめ 昆布 味噌	(13日)ふわふわ デニッシュ (27日)ジャムサンド 食パン 苺ジャム 牛乳	6 ごはん 麻婆茄子 ・ 20 胡瓜の酢漬け (水)味噌汁	米 豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 酢 砂糖 醤油 薩摩芋 人参 昆布 味噌	チーズトースト 食パン 粉チーズ マーガリン 牛乳
14 ごはん 煮魚 ・ 28 大豆入り金平 (木)味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 ごぼう 蓮根 人参 水煮大豆 牛肉 砂糖 醤油 油 大根 法蓮草 玉葱 昆布 味噌	味噌うどん うどん 昆布 味噌 卵 玉葱 人参 牛乳	21 ごはん 大豆ナゲット(焼き) 煮物 (木)味噌汁	米 水煮大豆 豆腐 鶏ミンチ パン粉 片栗粉 塩 油 キャベツ 南瓜 人参 砂糖 醤油 冬瓜 わかめ 昆布 味噌	すいか 牛乳
1 ごはん ・ 15 クリームシチュー ・ 29 マカロニサラダ (金)	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 南瓜 小麦粉 コンソメ 牛乳 油 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 油	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー 牛乳 牛乳	8 わかめうどん ・ 22 じゃが芋の胡麻 ドレッシング和え (金)	うどん わかめ 卵 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 ごぼう 人参 ささみ 玉葱 砂糖 醤油 みりん 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖 醤油 牛乳
2 ささみうどん ・ 16 ・ 30 煮物 (土)	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 キャベツ 南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	9 照り焼きチキン丼 ・ 23 具沢山味噌汁 (土)	米 鶏こま 人参 玉葱 赤パプリカ ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 油 豆腐 キャベツ 人参 玉葱 南瓜 青葱 昆布 味噌	ぶどうパン 牛乳
備 考	7日(木)七夕 *洋風散らし寿司 米 シーチキン缶 コーン 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 *鶏の照り煮 鶏もも肉 砂糖 醤油 *煮物 キャベツ 南瓜 人参 砂糖 醤油 *澄まし汁 冬瓜 オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 (おやつ) *ホットケーキ 小麦粉 砂糖 卵 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー *牛乳		19日(火)おやつ *ブラマンジェ 牛乳 砂糖 コーンスターチ (ソース)みかん缶 コーンスターチ		16日(土)・17日(日) らいおん組宿泊保育 27日(水)お誕生日会 

\*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。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、ひよこぐみは発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、  
ベーコン、ハム、こんにゃく、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。