



7月こんだて



熱量 439kcal タンパク質 17.6g (あひる)

吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
11 25 (月)	ごはん 鶏塩レモン焼き ・ 野菜のソテー ☆ミネストローネ 米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル 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 トマト (月)	コーンごはん 南瓜のそぼろ煮 トマト 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 豆腐 わかめ 昆布 味噌	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 牛乳
12 26 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー ・ オレンジ 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 19 (火)	ごはん ☆かじきの ケチャップ和え ひじきの炒め煮 味噌汁 米 かじきまぐろ 片栗粉 油 酒 砂糖 ケチャップ 味噌 醤油 水 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 27 (水)	ごはん 変わりシューマイ ・ ☆冬瓜の胡麻酢和え 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 冬瓜 キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 すり胡麻 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 20 (水)	ごはん 麻婆茄子 ・ 胡瓜の酢漬け 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 28 (木)	ごはん 焼魚 ・ 大豆入り金平 味噌汁 米 赤魚 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 (木)	ごはん 大豆ナゲット(焼き) おかか和え 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 小松菜 ピーマン 人参 砂糖 醤油 鰹節 冬瓜 わかめ 昆布 味噌	すいか クッキー 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン 牛乳
1 15 29 (金)	ごはん ・ クリームシチュー ・ マカロニサラダ 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	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 トースト 牛乳	8 22 (金)	わかめうどん ・ じゃが芋の胡麻 ドレッシング和え 味噌汁 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 16 30 (土)	ささみうどん ・ 酢の物 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 きゅうり 人参 酢 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳	9 23 (土)	照り焼きチキン丼 具沢山味噌汁 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 (おやつ)	7日(木)七夕 *洋風散らし寿司 *鶏の照り焼き *おかか和え *澄まし汁 米 シーチキン缶 コーン 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 鶏もも肉 みりん 醤油 酒 キャベツ 小松菜 ピーマン 人参 砂糖 醤油 鰹節 冬瓜 オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	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	*七夕ゼリー *ルヴァン *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。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、あひるぐみは発芽玄米、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。