



🐟 7月こんだて 🐟

熱量 392 kcal タンパク質 17.1 g (ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ		
	3 ・ 31	ごはん 麻婆茄子 胡瓜の酢漬け	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 砂糖 醤油 酢	(3日)きな粉トースト 食パン きな粉 マーガリン (31日)コーンロール 牛乳		ごはん 鶏の照り煮 青梗菜とツナの炒め物	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 青梗菜 キャベツ 玉葱 人参 シーチキン 胡麻油 醤油	トースト	
(月)		味噌汁	ソーメン 玉葱 法蓮草 昆布 鰹節 味噌		(月)	味噌汁	茄子 もやし 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	4 ・ 18	ごはん ☆スパニッシュオムレツ 豆腐とひじきの炒め煮	米 卵 玉葱 法蓮草 赤パプリカ ケチャップ 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油	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		納豆ごはん 煮魚 切干大根	米 納豆 醤油 鯛 砂糖 醤油 切干大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油	煮込みうどん うどん ささみ 胡瓜 昆布 鰹節 味噌	
(火)		味噌汁	大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	冬瓜 キャベツ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	5 ・ 19	ごはん 鶏の照り煮 野菜スティック	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 胡瓜 人参 大根 砂糖 醤油 酢 胡麻油	すいか ビスケット		ごはん 変わりシューマイ 煮物	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 南瓜 人参 胡瓜 砂糖 醤油	ジャムサンド 食パン 苺ジャム	
(水)		味噌汁	豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	6 ・ 20	肉うどん 煮物	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	塩おにぎり 米 塩		ごはん 豆腐チャンプルー バナナ	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 バナナ	薩摩芋のおやき 薩摩芋 砂糖 醤油 片栗粉	
(木)				牛乳	(木)	味噌汁	白菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	21 ・ 22	ごはん 煮魚 煮物 澄まし汁	米 赤魚 みりん 酒 醤油 砂糖 じゃが芋 ごぼう 人参 大根 砂糖 醤油 麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	南瓜ようかん 南瓜 寒天 水		ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	米 鶏肉 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 小麦粉 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	トースト	
(金)				牛乳	(金)			牛乳	
	8 ・ 22	豚丼 具沢山味噌汁	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 人参 キャベツ 昆布 味噌	バターロールパン		1 ・ 15 ・ 29	かやくうどん 南瓜煮	うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 砂糖 醤油	スナックスティックパン
(土)				牛乳	(土)			牛乳	
備 考	7日(金)七夕 *洋風散らし寿司 *鮭の照り焼き *煮物 *澄まし汁		米 シーチキン コーン 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 鮭 みりん 酒 醤油 じゃが芋 ごぼう 人参 大根 砂糖 醤油 麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	(おや) *シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 *牛乳				21日(金)~22日(土) らいおん宿泊保育 26日(水)誕生会 	

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、ひよこごみは発芽玄米、麦、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、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ため抜いています。