

🐟 7月こんだて 🐟

熱量 392 kcal タンパク質 17.1 g (あひる)

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 鶏塩レモン焼き 青梗菜とツナの炒め物	米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル 青梗菜 キャベツ 玉葱 人参 シーチキン 胡麻油 醤油	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖	
(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 焼魚 切干大根	米 納豆 醤油 鯖 塩 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		(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 夏野菜サラダ	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 胡瓜 茄子 人参 オクラ トマト コーン キャベツ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	すいか ウエハース		ごはん 変わりシューマイ 酢の物	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 胡瓜 トマト わかめ もやし 砂糖 醤油 酢	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		(水)	味噌汁	麩 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	6 ・ 20	肉うどん 大豆入り金平	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 ごぼう 蓮根 人参 水煮大豆 南瓜 砂糖 醤油	ゆかりのおにぎり 米 ゆかり		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	クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖	
(木)				牛乳	(木)	味噌汁	白菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	
	21	ごはん 煮魚 じゃが芋のマヨネーズ和え	米 赤魚 みりん 酒 醤油 砂糖 じゃが芋 ごぼう 人参 ささみ 胡瓜 マヨネーズ	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	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油	
(金)		澄まし汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	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 *じゃが芋の胡麻ドレッシング和え *澄まし汁 *ヤクルト	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 ささみ 胡瓜 砂糖 醤油 みりん 胡麻油 マヨネーズ すり胡麻 麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	(おや) *七夕ゼリー *ビスケット *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、あひるぐみは発芽玄米、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ので抜いています。