



# 7月こんだて



熱量 531 kcal タンパク質 23.0 g (うさぎ・幼児)

吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
ごはん 麻婆茄子 ・ 29 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	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖	ごはん 8 玉子焼き ・ 22 青梗菜の炒め物	米 卵 チーズ ハム コンソメ 青梗菜 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 竹輪 胡麻油 醤油	冷しツナうどん 細うどん めんつゆ 水 胡瓜 ツナ トマト 白胡麻
(月) 味噌汁	ソーメン さつま揚げ 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月) 味噌汁	もやし 茄子 油揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
2 ごはん ・ 16 手羽元のマーメレード煮 ・ 30 豆腐とひじきの炒め煮	米 手羽元 マーメレード 醤油 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油揚げ 油 砂糖 醤油	(2・30日) フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン (16日)メロンパン	9 ごはん ・ 23 ☆かじきのさっぱり甘酢ソース 冬瓜の煮物	米 かじきまぐろ 小麦粉 油 玉葱 ピーマン 人参 醤油 砂糖 酢 冬瓜 人参 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 片栗粉	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖
(火) 味噌汁	キャベツ 青葱 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火) 味噌汁	豆腐 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌	牛乳
3 夏野菜カレー ・ 17 切干大根のサラダ ・ 31 胡麻油	米 豚肉 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 茄子 トマト カレールウ 小麦粉 油 切干大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 黄桃	10 コーンごはん ・ 24 ☆鶏ののり塩焼き 春雨サラダ	米 コーン 塩 昆布 鶏もも肉 酒 塩 青のり 春雨 胡瓜 人参 玉葱 ハム 酢 砂糖 醤油	ヨーグルト ビスケット
(水) 肉うどん ・ 18 ポテトサラダ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム 油 マヨネーズ	☆コーンとベーコンの おにぎり 米 ベーコン コーン バター 醤油 牛乳	(水) 味噌汁	ごはん 11 ゴーヤチャンプルー ・ 25 パナナ	米 豚肉 豆腐 ゴーヤ 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 パナナ
(木) 味噌汁	豆腐 人参 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(木) 味噌汁	白菜 なめこ 玉葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
19 ごはん 焼き魚 ・ 大豆入り金平	米 鯖 塩 ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 水煮大豆 豚肉 砂糖 醤油 油	すいか ウエハース	12 ごはん ・ 26 南瓜のそぼろ煮 オクラの胡麻和え	米 豚ミンチ 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 オクラ 人参 すり胡麻 砂糖 醤油	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油
(金) 澄まし汁	豆腐 人参 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(金) 味噌汁	大根 小松菜 油揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
6 豚丼 ・ 20 味噌汁	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 じゃが芋 青葱 人参 キャベツ 昆布 鰹節 味噌	バターロールパン 牛乳	13 わかめうどん ・ 27 薩摩芋煮	うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳
備 考	5日(金)七夕 *洋風散らし寿司 *松風焼き *野菜のおかか和え *澄まし汁 (おやつ) *七夕ゼリー *ウエハース *牛乳	米 ツナ コーン 胡瓜 ハム 人参 砂糖 塩 酢 昆布 桜でんぶ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌 白胡麻 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 砂糖 醤油 鰹節 冬瓜 オクラ 人参 昆布 鰹節 薄口醤油			

\*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、新メニューになります。

