



# 7月こんだて



熱量 405kcal タンパク質 16.8g (あひる) 吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
14 豆腐チャンプルー ・ 28 バナナ (月)味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油  バナナ  白菜 人参 昆布 鰹節 味噌	南瓜のおやき 南瓜 砂糖 片栗粉  牛乳			牛乳
1 ごはん ・ 麻婆茄子 15 ・ 胡瓜の酢漬け 29 (火)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 じゃが芋 玉葱 小松菜 昆布 鰹節 味噌	味噌煮込みうどん うどん 昆布 鰹節 味噌 卵 油 青葱  牛乳	(月) 8 ごはん ・ 鯖の梅煮 22 切干大根 (火)味噌汁	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し 切干大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油 薩摩芋 法蓮草 青葱 昆布 鰹節 味噌	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 
2 ごはん ・ 鶏塩レモン焼き 16 ・ 冬瓜の煮物 30 (水)澄まし汁	米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル 冬瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 昆布 鰹節 味噌	(2・16)和風ラスク 食パン 青のり マーガリン  (30)カステラ 牛乳	(9)ごはん 9 (23)炊き込みご飯 ・ 松風焼き 23 ジャーマンポテト (水)味噌汁	米 米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌 胡麻 じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 油 キャベツ 茄子 昆布 鰹節 味噌	(9)ぼうしパン バターロール マーガリン 砂糖 卵 小麦粉 (23)メロンパン 牛乳
3 ごはん ・ クリームシチュー 17 ・ ひじきサラダ 31 (木)	米 豚肉 南瓜 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 コーン マヨネーズ	すいか  ビスケット  牛乳	10 ごはん ・ ☆夏野菜のおやき 24 塩昆布和え (木)味噌汁	米 人参 玉葱 コーン 南瓜 小麦粉 片栗粉 卵 油 キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 ささみ 塩昆布 豆腐 人参 昆布 鰹節 味噌	豆乳ゼリー 豆乳 ゼラチン 砂糖  牛乳
4 コーンごはん ・ 鯖のサクサク焼き 18 青梗菜の炒め物 (金)味噌汁	米 コーン 塩 昆布 鯖 お好みソース マヨネーズ パン粉 青梗菜 キャベツ 玉葱 人参 胡麻油 醤油 麩 玉葱 昆布 鰹節 味噌	豆乳わらび餅 わらび粉 砂糖 豆乳 水 きな粉 砂糖  牛乳	11 わかめうどん ・ 25 ピクルス (金)	うどん わかめ 砂糖 醤油 人参 卵 油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡瓜 人参 プチトマト 黄パプリカ 砂糖 塩 酢	菜飯とじゃこのおにぎり 米 小松菜 砂糖 ちりめんじゃこ 醤油  牛乳
5 かやくうどん ・ 19 煮物 (土)	うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	黒糖ロールパン  牛乳	12 照り焼きチキン丼 ・ 26 味噌汁 (土)	米 鶏肉 人参 玉葱 赤パプリカ ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 油 南瓜 玉葱 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌	バターロールサンド バターロール マーガリン グラニュー糖  牛乳
備 考	7日(月)七夕 * 洋風散らし寿司 米 ツナ 卵 油 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 桜でんぶ * 鶏の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油 酒 * 野菜のおかか和え キャベツ 小松菜 ピーマン 人参 砂糖 醤油 鰹節 * 澄まし汁 ソーメン おくら 人参 昆布 鰹節 薄口醤油 (おやつ) * 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る場合があります。

\*保育園では、あひるぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、加糖ヨーグルト、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。