



# 7月こんだて



熱量 546kcal    タンパク質 23.0g    (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                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14<br>・<br>28<br>(月)           | ごはん<br>ゴーヤチャンプルー<br><br>バナナ<br>味噌汁                                                                                                                                                                         | 米<br>豚肉 豆腐 ゴーヤ 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌<br>胡麻油<br>バナナ<br><br>白菜 人参 えのき 昆布 鰹節 味噌                        | 水ようかん<br>こしあん 寒天<br>水<br><br>牛乳                                                                                       |                      |                                                     |                                                                     | 牛乳                                                                                                                     |
| 1<br>・<br>15<br>・<br>29<br>(火) | ごはん<br>麻婆茄子<br><br>胡瓜の酢漬け<br>味噌汁                                                                                                                                                                           | 米<br>豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉<br>胡麻油<br>胡瓜 酢 砂糖 醤油<br><br>じゃが芋 玉葱 小松菜 昆布 鰹節 味噌            | 冷やしうどん<br>うどん 水 青葱<br>卵 めんつゆ<br><br>牛乳                                                                                | 8<br>・<br>22<br>(火)  | ごはん<br>鯖の梅煮<br><br>切干大根<br>味噌汁                      | 米<br>鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し<br><br>切干大根 人参 油揚げ グリンピース 砂糖 醤油<br><br>薩摩芋 法蓮草 青葱 昆布 鰹節 味噌                                                                      | 焼きとうもろこし<br>とうもろこし 醤油<br><br><br>牛乳 |
| 2<br>・<br>16<br>・<br>30<br>(水) | ごはん<br>鶏塩レモン焼き<br><br>冬瓜の煮物<br>澄まし汁                                                                                                                                                                        | 米<br>鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル<br><br>冬瓜 人参 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 片栗粉<br><br>豆腐 しめじ わかめ 昆布 鰹節 味噌               | (2・16)和風ラスク<br>食パン 青のり<br>マーガリン<br><br>(30)カステラ<br>牛乳                                                                 | 9<br>・<br>23<br>(水)  | (9)ごはん<br>(23)炊き込みご飯<br>松風焼き<br><br>ジャーマンポテト<br>味噌汁 | 米<br>米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油<br>豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌<br>胡麻<br>じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン コンソメ 油<br>キャベツ 茄子 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌                                    | (9)ぼうしパン<br>バターロール<br>マーガリン 砂糖<br>卵 小麦粉<br>(23)メロンパン<br>牛乳                                                             |
| 3<br>・<br>17<br>・<br>31<br>(木) | 夏野菜カレー<br><br><br>ひじきサラダ                                                                                                                                                                                   | 米 豚肉 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 茄子 トマト<br>カレールウ 小麦粉 油<br><br>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<br><br>ミニフィッシュ<br><br><br>牛乳 | 10<br>・<br>24<br>(木) | ごはん<br>☆夏野菜のかき揚げ<br><br>塩昆布和え<br>味噌汁                | 米<br>ゴーヤ 人参 玉葱 竹輪 コーン 南瓜 小麦粉 片栗粉<br>卵 油<br>キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 ささみ 塩昆布<br><br>豆腐 しめじ 人参 昆布 鰹節 味噌                                                            | ヨーグルト<br><br>花形ビスケット<br><br>牛乳                                                                                         |
| 4<br>・<br>18<br>(金)            | コーンごはん<br>鯖のサクサク焼き<br><br>青梗菜の炒め物<br>味噌汁                                                                                                                                                                   | 米 コーン 塩 昆布<br>鯖 お好みソース マヨネーズ パン粉<br><br>青梗菜 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 ベーコン 胡麻油<br>醤油<br>麩 玉葱 油揚げ 昆布 鰹節 味噌 | 豆乳わらび餅<br>わらび粉 砂糖<br>豆乳 水 きな粉<br>砂糖<br><br>牛乳                                                                         | 11<br>・<br>25<br>(金) | わかめうどん<br><br>ピクルス<br>味噌汁                           | うどん わかめ 砂糖 醤油 かまぼこ 人参 卵 青葱<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br><br>胡瓜 人参 プチトマト 黄パプリカ 砂糖 塩 酢<br><br>米 鶏肉 人参 玉葱 赤パプリカ ピーマン 酒 みりん<br>砂糖 醤油 油<br><br>南瓜 玉葱 人参 小松菜 昆布 鰹節 味噌 | 菜飯とじゃこのおにぎり<br>米 小松菜 砂糖<br>ちりめんじゃこ<br>醤油<br><br>牛乳                                                                     |
| 5<br>・<br>19<br>(土)            | かやくうどん<br><br><br>煮物                                                                                                                                                                                       | うどん 法蓮草 かまぼこ 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖<br>薄口醤油<br><br>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<br><br><br>牛乳                                                                                                 | 12<br>・<br>26<br>(土) | 照り焼きチキン丼<br><br>味噌汁                                 |                                                                                                                                                        | バターロールサンド<br>バターロール<br>マーガリン<br>グラニュー糖<br><br>牛乳                                                                       |
| 備<br>考                         | 7日(月)七夕<br>* 洋風散らし寿司    米 ツナ 卵 胡瓜 ハム 人参 砂糖 塩 酢 昆布 桜でんぶ<br>* 鶏の照り焼き    鶏もも肉 みりん 醤油 酒<br>* 野菜のおかか和え    キャベツ 小松菜 ピーマン 人参 竹輪 砂糖 醤油 鰹節<br>* 澄まし汁    ソーメン おくら 人参 昆布 鰹節 薄口醤油<br>(おやつ)<br>* セタゼリー    *ルヴァン<br>* 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。