









# 7月こんだて



(あひる)

熱量 435kcal タンパク質 16.6g

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ	
13	ごはん 焼魚	米 鯖 塩	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油	6	コーンごはん 鶏の照り煮	米 コーン缶 塩 昆布 鶏もも肉 砂糖 醤油	黒糖わらび餅 わらび粉 黒砂糖 水 きな粉 砂糖	
27	冬瓜の煮物	鶏ミンチ 冬瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 油	トースト	20	野菜ソテー	キャベツ 人参 玉葱 オクラ コンソメ 醤油 油		
(月)	味噌汁	麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 味噌	牛乳	
14	ごはん 豆腐チャンプルー	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油	味噌うどん 細うどん 卵 玉葱 人参 昆布 味噌	21	ごはん 鮭の胡麻焼き	米 鮭 酒 醤油 みりん 白胡麻	焼きポテト じゃが芋 青のり 塩 油	
28	バナナ	バナナ			ひじきの炒め煮	ひじき 人参 ピーマン 大根 砂糖 醤油 油		
(火)	味噌汁	薩摩芋 青梗菜 昆布 味噌	牛乳	(火)	澄まし汁	ソーメン オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	
1	☆マーボー丼	米 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉	オレンジゼリー オレンジ果汁 砂糖 寒天 ゼラチン	8	ミートうどん	うどん 人参 玉葱 豚ミンチ ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ	すいか	
15	ピクルス	胡瓜 人参 プチトマト 黄パプリカ 砂糖 塩 酢		22	野菜サラダ	キャベツ 胡瓜 人参 ささみ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	胡麻スティック	
29	(水) 澄まし汁	ソーメン わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(水)	コーンスープ	冬瓜 玉葱 クリームコーン缶 コンソメ	牛乳 	
2	ごはん 手羽元のマーレード煮	米 手羽元 マーレード 醤油	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	9	ごはん ☆焼き大豆ナゲット	米 水煮大豆 豆腐 鶏ミンチ パン粉 片栗粉 塩 油	米粉パン	
16	パンプキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ			ナムル	胡瓜 わかめ もやし コーン 人参 白胡麻 砂糖 醤油 酢 胡麻油		
30	(木) 味噌汁	白菜 人参 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	キャベツ 青葱 昆布 味噌	牛乳	
3	ごはん クリームシチュー	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 小麦粉 牛乳 コンソメ 油	南瓜ようかん 南瓜 砂糖 寒天 水	10	ごはん 南瓜のそぼろ煮	ごはん 鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油	☆チヂミ 小麦粉 片栗粉 卵 水 油 豚肉 いら 人参 玉葱 醤油 酢 砂糖 白胡麻 胡麻油 牛乳	
17	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳	(金)	味噌汁	大根 青葱 昆布 味噌		
31	(金)							
4	ささみうどん	細うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	ぶどうパン	11	かやくうどん	細うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	バターロール	
18	野菜の煮物	じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	牛乳	25	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	牛乳	
(土)				(土)				
備考	7日(火)七夕 *洋風散らし寿司 *鮭の胡麻焼き *じゃが芋の金平 *澄まし汁 (おやつ) *七夕ゼリー *ビスケット *牛乳	米 シーチキン缶 コーン缶 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 鮭 酒 醤油 みりん 白胡麻 じゃが芋 人参 ピーマン 玉葱 砂糖 醤油 胡麻油 ソーメン オクラ 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油		* 22日(水)お誕生日会 * 18日(土)・19日(日)らいおん組お泊り保育の為、保育は、12時半までです。				

\* 天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\* ☆がついているのは新メニューになります。

\* 保育園では、ひよこぐみとあひるぐみは、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいで抜いています。