



# 7月こんだて



熱量 425 kcal タンパク質 15.9 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
12	ごはん 煮魚	米 鯖 砂糖 醤油 酒 みりん	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 りんご	5	ごはん 麻婆茄子	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 油	南瓜ようかん 南瓜 砂糖 寒天 水
26	冬瓜の煮物	豚ミンチ 冬瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 油	砂糖 りんご	19	胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢	
(月)	澄まし汁	麩 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 人参 昆布 味噌	牛乳
13	ごはん 豆腐ハンバーグ	米 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油	シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン	6	豚丼	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 油	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油
27	パンプキンサラダ	南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ	マーガリン	20	大豆入り金平	ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 水煮大豆 砂糖 醤油	
(火)	味噌汁	キャベツ 青葱 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 卵 法蓮草 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 油	味噌うどん 細うどん 卵 玉葱 人参 昆布 味噌	21	ごはん ☆鮭のムニエル	米 鮭 小麦粉 マーガリン 油	すいか
28	オレンジ	オレンジ	人参 昆布 味噌	21	ジャーマンポテト	じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 油	花形ビスケット
(水)	味噌汁	薩摩芋 小松菜 昆布 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	ソーメン 人参 わかめ 昆布 味噌	
1	ごはん 鶏の照り煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油	(1日)メロンパン (15・29日)黒糖わらび餅 わらび粉 黒砂糖 水 きな粉 砂糖	8	ナポリタン風うどん	うどん 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶	豆乳プリン 豆乳 砂糖 寒天
15	カラフルソテー	キャベツ 人参 玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ コンソメ 油 薄口醤油	水 きな粉 砂糖	8	野菜サラダ	キャベツ 人参 胡瓜 ささみ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
29	味噌汁	大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(木)	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	クリームシチュー	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 小麦粉 牛乳 油	トースト	9	ひじき入りごはん 肉じゃが	米 ひじき 砂糖 醤油 人参 牛肉 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ
16	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 白胡麻	牛乳	(金)	バナナ	バナナ	
30	味噌汁	大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	豆腐 小松菜 昆布 味噌	牛乳
3	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	ぶどうパン	10	味噌うどん	細うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	スナックスティックパン
17	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	ぶどうパン	24	煮物	南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油	
31	味噌汁	大根 青葱 昆布 味噌	牛乳	(土)			
備 考	7日(水)七夕 *洋風散らし寿司 *鮭のムニエル *ジャーマンポテト *澄まし汁 (おやつ) *七夕ゼリー *胡麻スティック *牛乳	米 シーチキン缶 コーン缶 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 鮭 小麦粉 マーガリン 油 じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 油 ソーメン オクラ 人参 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油					(17・18日) らいおん組お泊り保育 (28日)誕生日会

\*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。  
\*☆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、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)  
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。