

7月のこんだてひょう

旭が丘保育園

日 曜	お昼のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1 水	キャロットピラフ ツナサラダ ほうれん草ときのこのスープ 牛乳(※)	塩 コンソメ 酢 こしょう	ツナ とり肉 牛乳	マッシュルーム グリンピース キャベツ キュウリ 人参 コーン 玉葱 しめじ ほうれん草	米 油 じゃがいも
2 木	パンプキンパン 野菜サラダ 肉豆腐 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん 酢	豚肉 牛乳	かぼちゃ 人参 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 コーン キャベツ キュウリ トマト 果物	小麦粉 ごま油 砂糖
3 金	ごはん やきとり 親子煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 酢	とり肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	のり 玉葱 人参 さやえんどう しらたき なす 葱	米 油 砂糖 じゃがいも 麩
4 土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	ソース コンソメ 塩 こしょう	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん ごま油 油
6 月	ごはん さんまオレンジ煮 三色おひたし 冬瓜スープ 牛乳(※)	みりん しょうゆ 塩	魚 とり肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし とうがん しいたけ 葱	米 砂糖
7 火	ロールパン とりのレモン塩から揚げ 短冊サラダ セタそうめん汁 牛乳(※)	塩 しょうゆ こしょう	とり肉 牛乳	レモン キュウリ ピーマン 人参 オクラ	小麦粉 ごま油 ごま 砂糖
8 水	夏野菜カレー コールスローサラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	カレールー 酢	とり肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 人参 玉葱 なす いんげん コーン キャベツ キュウリ レーズン	米 油 じゃがいも
9 木	食パン ジャム ふわふわオムレツ フルーツ 豆入り野菜スープ 牛乳(※)	塩 ソース こしょう コンソメ ケチャップ	ベーコン 卵 大豆 牛乳	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 セロリー トマト パセリ 果物	小麦粉 じゃがいも 油 砂糖
10 金	菜めし 豚煮と野菜の甘辛煮 五目スープ 牛乳(※)	みりん コンソメ 塩 しょうゆ	豚肉 大豆 卵 かまぼこ 豆腐 牛乳	青菜 ごぼう 人参 竹の子 ピーマン 小松菜 人参 春雨 しいたけ	米 油 ごま 砂糖
11 土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	豚肉 牛乳	玉葱 人参 みかん メロン もも	米 じゃがいも 油
13 月	ごはん 魚フライ 味噌汁 なすとピーマンの鍋しぎ フォローアップミルク(※)	しょうゆ みりん	魚 フォローアップミルク 豆腐 味噌	なす ピーマン 人参 わかめ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも
14 火	ロールパン ミートボール 牛乳(※) 野菜のゴマサラダ カレー風味スープ	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ	豚肉 ベーコン なると 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 小松菜	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま
15 水	茄子のスパゲッティソース みかんサラダ 牛乳(※)	ケチャップ ハヤシルー ソース 酢 塩	とり肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム なす トマト みかん キャベツ パセリ	スパゲティ 油
16 木	夏のお寿司 サラダステーキ ポイル野菜 かき卵汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	魚 卵 豆腐 牛乳	青のり フロccoli 玉葱 コーン キャベツ 人参 キュウリ わかめ 葱 果物	米 砂糖 ごま 油
17 金	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	大豆 さつまいも 豚肉 味噌 油あげ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 しいたけ しらたき 大根 こんにやく ごぼう さやいんげん	米 油 砂糖 じゃがいも
18 土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	ツナ 牛乳	玉葱 人参 みかん もも メロン	米 じゃがいも 油
20 月	ゆかりごはん 茄子入りマーボー豆腐 中華サラダ フルーツ フォローアップミルク(※)	しょうゆ 酢	豚肉 豆腐 味噌 フォローアップミルク	しいたけ 生姜 にんにく 葱 ピーマン なす わかめ 果物 にら キュウリ ほうれん草 春雨 もやし コーン しそ	米 ごま油 油 砂糖
21 火	黒砂糖パン バンサンスウ かき卵汁 牛乳(※)	酢 塩 しょうゆ	豚肉 とり肉 卵 牛乳	もやし キュウリ コーン トマト 人参 しいたけ 葱 小松菜	小麦粉 ごま油 油 砂糖
22 水	焼そば フレッシュサラダ 牛乳(※)	塩 ソース	豚肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん もも キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
25 土	そうめん汁 金時煮豆 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん 塩	豚肉 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜	小麦粉 砂糖
27 月	ごはん ちくわのいそべあげ 味噌汁 かぼちゃの含め煮 フォローアップミルク(※)	しょうゆ みりん	ちくわ 味噌 豆腐 フォローアップミルク	かぼちゃ さやいんげん わかめ えのき 青のり	米 油 砂糖
28 火	食パン ジャム 棒々鶏 コーン卵スープ 牛乳(※)	酢 塩 こしょう	とり肉 卵 牛乳	レタス もやし キュウリ 人参 トマト コーン しいたけ 竹の子 春雨 葱	小麦粉 ごま 砂糖 ごま油
29 水	じゃこチャーハン 野菜ナムル 味噌汁 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ	魚 豆腐 ハム 卵 味噌 牛乳	人参 小松菜 玉葱 えのき わかめ ほうれん草 もやし キュウリ	米 油 ごま
30 木	ごはん ごまふりかけ フロccoli-サラダ コロケ 野菜スープ 牛乳(※)	酢 塩 コンソメ こしょう	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	キャベツ フロccoli コーン 小松菜 人参 竹の子 えのき	米 油 ごま じゃがいも
31 金	わかめごはん 八宝菜 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	塩 しょうゆ	豚肉 かまぼこ 味噌 油あげ 豆腐 牛乳	竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 果物	米 ごま油

※ 食材の都合により、メニューの変更もあります

【(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます】