

7月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	調味料
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	キャロットピラフ 野菜のゴマサラダ ほうれん草ときのこのスープ 牛乳(※)	米 砂糖、油	鶏もも肉 なると ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム缶 キャベツ、にんじん、こまつな、ごま たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、食塩、こしょう
2 木	食パン(りすぐみ) りんごジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) かぼちゃコロッケ フレンチサラダ 冬瓜のスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 砂糖 米 油、砂糖 油 片栗粉	 豚ひき肉 牛乳	りんご かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ	食塩 酢、食塩、こしょう しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
3 金	ごはん ビビンバ みそ汁 キャベツ 油あげ たまねぎ みかん 牛乳(※)	米 砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵 米みそ、油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま キャベツ、たまねぎ みかん	しょうゆ、食塩 顆粒風味調味料
4 土	焼きそば 中華風スープ 牛乳(※)	焼きそばめん、油 ごま油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、あおのり もやし、にんじん、カットわかめ	焼きソバソース 酒、コンソメ、食塩
6 月	ごはん 茄子入りマーボー豆腐 中華サラダ ごまふりかけ 牛乳(※)	米 片栗粉、ごま油、油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ 牛乳	なす、にら、ピーマン、ねぎ、干しいたけ もやし、コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、酢 食塩
7 火	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 鶏のレモン塩から揚げ 短冊サラダ わかめスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 油、片栗粉 砂糖、ごま油	卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	レモン果汁 きゅうり、にんじん、黄ピーマン、すりごま たまねぎ、カットわかめ	食塩、こしょう しょうゆ、酢 しょうゆ、コンソメ、食塩
8 水	ボークカレー ポパイサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	米、じゃがいも、油 油	豚肉 ハム チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ もやし、コーン缶、ほうれんそう	カレールウ 酢、しょうゆ、食塩、こしょう
9 木	夏のお寿司 サラダステーキ ボイル野菜 豆腐のすまし汁 牛乳(※)	米、砂糖、油 じゃがいも、砂糖	いかなぎ 魚、豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、コーン缶、ごま、あおのり キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり ほうれんそう、ねぎ	酢、酒、食塩 食塩、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩、顆粒風味調味料
10 金	ごはん ミートボール 和風あん 茄子とピーマンの鍋しぎ みそ汁 牛乳(※)	米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	たまねぎ なす、にんじん、ピーマン、ごま カットわかめ	食塩、おろししょうが、おろしにんにく しょうゆ、みりん 顆粒風味調味料
11 土	そうめん汁 金時豆煮 みかん 牛乳(※)	そうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
13 月	ごはん のりふりかけ 筑前煮 みそ汁 もやし こまつな 油揚げ 牛乳(※)	米 砂糖 さといも、砂糖	鶏もも肉 米みそ、油揚げ 牛乳	のり にんじん、つきこん、れんこん、グリーンピース、干しいたけ もやし、こまつな	食塩、かつおぶし しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
14 火	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 豚肉と大豆の揚げ煮 つぶつぶコーンスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	卵 豚肉、大豆水煮缶 牛乳、ベーコン 牛乳	にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 パセリ粉
15 水	スパゲティミートソース みかんサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	スパゲティ、油 油	豚ひき肉 チーズ フォローアップミルク	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン キャベツ、みかん缶、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう 酢、パセリ粉、食塩
16 木	ごはん ひじきの炒り煮 豚汁 すいか 牛乳(※)	米 油、砂糖 じゃがいも	油揚げ 木綿豆腐、豚肉、米みそ 牛乳	にんじん、しらたき、ひじき、干しいたけ だいこん、にんじん、つきこん、ごぼう すいか	しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料 酒、顆粒風味調味料
17 金	わかめごはん 豚肉と根菜の甘辛煮 五目スープ 牛乳(※)	米、砂糖 砂糖、油 はるさめ、片栗粉	豚肉 木綿豆腐、卵、かまぼこ 牛乳	わかめ にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、ピーマン、ごま にんじん、こまつな、干しいたけ	食塩 しょうゆ、みりん しょうゆ、酒、コンソメ、食塩
18 土	ボークカレー フルーツポンチ みかんりんご 牛乳(※)	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
21 火	ごはん おかかふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 キャベツ 油あげ たまねぎ 牛乳(※)	米 砂糖 砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ 米みそ、油揚げ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干しいたけ キャベツ、たまねぎ	食塩、かつおぶし しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
22 水	夏野菜カレー フルーツサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	米、じゃがいも、油 油	鶏もも肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、コーン缶、しめじ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、ホールコーン、きゅうり、にんじん	カレールウ、ケチャップ 酢、食塩、こしょう
23 木	食パン(りすぐみ) いちごジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 棒々鶏 コーン卵スープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 砂糖 米 砂糖、ごま油 はるさめ	 鶏むね肉 卵 牛乳	いちご もやし、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、すりごま、ねりごま クリームコーン缶、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩、こしょう
24 金	ごはん ちくわの磯部揚げ 野菜のナムル みそ汁 わかめ えのき 豆腐 アップルシャーベット 牛乳(※)	米 小麦粉、油 砂糖、ごま油 砂糖	ちくわ ハム 絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ) 牛乳	あおのり もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり えのきたけ、カットわかめ りんご	しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
25 土	そうめん汁 金時豆煮 みかん 牛乳(※)	そうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
27 月	じゃこチャーハン 大根サラダ みそ汁 豆腐 わかめ えのき 牛乳(※)	米、油 砂糖、ごま油	卵、いかなぎ かまぼこ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま だいこん、にんじん、ブロッコリー えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
28 火	菜飯 肉じゃが カレー味 みそ汁 豆腐 小松菜 油揚げ 牛乳(※)	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳	青菜 たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース こまつな	砂糖、塩 しょうゆ、本みりん、顆粒風味調味料、カレー粉 顆粒風味調味料
29 水	焼きそば チーズのサラダ(りすぐみ) 野菜サラダ(うさぎぐみ) ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	焼きそばめん、油 油 油	豚肉 チーズ チーズ フォローアップミルク	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	焼きソバソース 酢、パセリ粉、食塩 酢、パセリ粉、食塩
30 木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) コールスローサラダ マカロニグラタン 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 マヨネーズ マカロニ、油	卵 牛乳、鶏もも肉 牛乳	キャベツ、ホールコーン、にんじん、きゅうり たまねぎ、ブロッコリー、しめじ	食塩、こしょう 食塩、こしょう
31 金	ごはん 八宝菜 みそ汁 わかめ えのき 豆腐 すいか 牛乳(※)	米 片栗粉、油、ごま油	豚肉、かまぼこ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、チンゲンサイ、干しいたけ えのきたけ、カットわかめ すいか	しょうゆ、中華だしの素、食塩 顆粒風味調味料

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、午後のおやつの時に飲みます