

7月のこんだてひょう

旭が丘幼稚園

日	曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	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	月	ごはん 枝豆たっぷりミートコロッケ 三色ひたし 冬瓜スープ 牛乳	472	豚肉 枝豆 とり肉 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 葱 とうがん しいたけ	米 じゃがいも 正油 食塩
2	火	食パン ジャム ふわふわオムレツ きゅうり漬け 豆入り野菜スープ 牛乳	479	ベーコン 卵 大豆 牛乳	玉葱 ピーマン キュウリ キャベツ 人参 セロリ トマト パセリ	小麦粉 油 じゃがいも 食塩 砂糖 ケチャップ こしょう ソース
3	水	夏野菜カレー もやしのあっさりサラダ チーズ 牛乳	510	とり肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 人参 玉葱 なす いんげん しめじ コーン もやし キュウリ	米 油 じゃがいも 酢 正油 カレールウ
4	木	ロールパン とりのレモン塩からあげ 野菜のナムル 五目スープ 牛乳	475	とり肉 かまぼこ 豆腐 卵 ハム 牛乳	ほうれん草 もやし キュウリ 小松菜 人参 竹の子 春雨 しいたけ	小麦粉 油 ごま油 酢 正油 レモン 食塩 こしょう
5	金	ごはん 豚肉と根菜の甘辛煮 ゼリー 短冊サラダ 七タそうめん汁 牛乳	515	豚肉 大豆 牛乳	ごぼう 人参 竹の子 ピーマン キュウリ オクラ	米 油 砂糖 小麦粉 みりん ごま ごま油 食塩 正油
6	土	キャロットピラフ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳		とり肉 なんと 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ えのき わかめ	米 コンソメ 食塩 正油
8	月	ポークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳	500	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん パイン もも メロン	米 じゃがいも カレールウ 食塩
9	火	菜飯 八宝菜 味噌汁 牛乳	445	豚肉 かまぼこ 味噌 豆腐 油あげ 牛乳	青菜 人参 竹の子 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし	米 ごま油 油 食塩 正油
10	水	茄子のスパゲッティソース みかんサラダ 小魚 牛乳	469	とり肉 チーズ 魚 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	スパゲッティ 油 酢 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ソース
11	木	パンプキンパン フルーツ 野菜サラダ 肉豆腐 牛乳	480	豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 コーン モロヘイヤ キュウリ トマト 果物	小麦粉 ごま油 みりん 正油
12	金	ごはん あじつけのり 親子煮 味噌汁 牛乳	482	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 砂糖 じゃがいも 麩 油 正油 食塩
13	土	やきそば 中華風野菜スープ フルーツ 牛乳		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 果物	中華めん 油 ごま油 ソース コンソメ 食塩
16	火	夏のお寿司 さんまオレンジ煮 ボイル野菜 かき玉汁 ゼリー 牛乳	511	魚 卵 豆腐 牛乳	コーン 人参 青のり キャベツ 人参 キュウリ わかめ 葱	米 砂糖 油 食塩 正油 酢
17	水	やきそば ツナサラダ 小魚 牛乳	462	豚肉 魚 ツナ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ コーン	中華めん 油 ソース 酢 食塩 こしょう
18	木	ロールパン シューマイ 牛乳 カレー風味スープ 野菜のゴマサラダ	467	豚肉 ベーコン なんと 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 小松菜	小麦粉 油 じゃがいも 酢 こしょう 砂糖 ごま コンソメ 食塩 正油
19	金	ごはん おかかふりかけ 豚汁 大豆入りひじきの炒り煮 牛乳	468	豚肉 油あげ 大豆 味噌 さつまあげ 魚 牛乳	ひじき 人参 しいたけ しらたき 大根 こんにゃく ごぼう さやいんげん	米 油 砂糖 正油 じゃがいも みりん
20	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん りんご もも	米 油 じゃがいも 食塩 カレールウ
22	月	ごはん ちくわのいそべあげ 味噌汁 牛乳 切干大根のサラダ アップルシャーベット	475	ツナ ちくわ 味噌 油あげ 牛乳	青のり 切干大根 キュウリ 人参 大根 りんご	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 酢 正油
8/ 28	水	ポークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳	500	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん パイン もも	米 じゃがいも

※19日(金)は年長組おとまり保育のため休園になります。
年中・年少組の2号認定でキッズ申込みの方は給食があります。