

7月のこんだて



菊野台かしのみ保育園

日曜	献立名	食品名	おやつ
1 ・ 29 月	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の香味焼き	鶏肉・長ねぎ・ごま	アップルゼリー
	わかめサラダ	わかめ・かまぼこ・胡瓜・アスパラガス・和ドレ・トマト	ゼラチン・粉寒天
	味噌汁 / 果物	小松菜・生揚げ・えのき茸	りんご・リンゴジュース 乾パン
2 ・ 16 火	冷やし中華	生中華麺・ハム・もやし・胡瓜・トマト・コーン・ごま	牛乳
	和風ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・竹輪・塩昆布・マヨネーズ	レーズン蒸しパン
	果物		小麦粉・レーズン BP・砂糖・牛乳
3 ・ 17 ・ 31 水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・干し椎茸・絹さや	牛乳
	キャベツゆかり和え	キャベツ・胡瓜・ゆかり	アメリカンドック
	マッシュ南瓜	南瓜	ケーキMix粉・小麦粉
	味噌汁 / 果物	切干大根・人参・長ねぎ	ウインナー
4 ・ 18 木	パン	食パン	お茶
	魚の竜田揚げ	かじきまぐろ	枝豆ごはん
	アスパラサラダ	キャベツ・人参・アスパラガス・中華ドレ	米・枝豆・人参
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン・パセリ	
	牛乳	牛乳	
5 ・ 19 金	ごはん	米	お茶
	肉豆腐	豆腐・豚肉・玉ねぎ・白滝・たけのこ	そうめん
	隠元のごまだれ和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	そうめん・おくら
	味噌汁 / 果物	もやし・にら	人参・卵・椎茸
6 ・ 20 土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	牛乳
	胡瓜サラダ	胡瓜・キャベツ・人参・マヨネーズ	クリームパン
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・チンゲン菜	
8 ・ 22 月	キーマカレー	米・豚肉・ズッキーニ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ルウ	オレンジジュース
	トマトとツナのサラダ	トマト・ブロッコリー・コーン・ツナ・洋ドレ	フルーツヨーグルト
	豆乳スープ	キャベツ・かぶ・イカ・豆乳	メロン・みかん缶 もも缶・ヨーグルト
9 ・ 30 火	冷やしわかめうどん	うどん・わかめ・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉・卵	牛乳
	生揚げの旨煮	生揚げ・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	もちもちチーズパン
	果物		白玉粉・チーズ・牛乳
10 ・ 24 水	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	焼き魚	鮭	とうもろこし
	冬瓜のあんじ	冬瓜・絹さや・豚挽肉	せんべい
	味噌汁 / 果物	人参・玉ねぎ なす・しめじ・にら	
11 ・ 25 木	バターロール	バターロール	お茶
	豚肉のピカタ	豚肉・卵	ツナ丼
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ・トマト	米・ツナ・玉ねぎ
	冬瓜スープ	冬瓜・玉ねぎ・パセリ・カレー粉	ピーマン・人参
	牛乳	牛乳	
12 ・ 26 金	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ルウ	牛乳
	かまぼこサラダ	かまぼこ・胡瓜・アスパラガス・キャベツ・中華ドレ	きなこもち
	果物		片栗粉・きな粉・砂糖
13 ・ 27 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	あんぱん
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
23 火	3-ランチ		牛乳
	ウインナーピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・人参	チーズケーキ
	魚のムニエル	スズキ・バター	チーズ・小麦粉・卵
	フライドポテト	じゃが芋	生クリーム・レモン果汁
	天の川サラダ	春雨・胡瓜・人参・ピーマン・マヨネーズ	マーマレードジャム
	トマトスープ / 果物	トマト・ホールトマト・玉ねぎ・パセリ・卵	

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

★今月の目標栄養価
 乳児 エネルギー 483kcal 蛋白質 19.0g 脂質 17.2g
 幼児 エネルギー 569kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.4g

