

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	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・絹さや	牛乳
		キャベツゆかり和え	キャベツ・胡瓜・ゆかり	メロンパン
		味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	
2	木	パン	食パン	お茶
		魚のアンダレス	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・しらす干し
		オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	
		牛乳 / 果物	牛乳	
3	金	ごはん	米	牛乳
		肉豆腐	豆腐・豚肉・玉ねぎ・白滝・たけのこ	とうもろこし
		隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	
		味噌汁 / 果物	もやし・油揚げ	
4	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・マヨドレ	ジャムサンド
		ポテトスープ / 果物	じゃが芋・チンゲン菜	※プティボワン・いちごジャム
6	月	タコライス	米・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・トマト・チーズ	牛乳
		ツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	塩昆布ポテト
		コーンスープ	コーン・玉ねぎ	じゃが芋・塩昆布
		果物		
7	火	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	キラキラポンチ
		天の川サラダ	春雨・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	みかん缶・パン缶
		味噌汁 / 果物	なす・しめじ	もも缶・バナナ
8	水	冷やしわかめうどん	うどん・わかめ・オクラ・人参・長ねぎ・鶏肉	牛乳
		生揚げの旨煮	厚揚げ・大根・人参・こんにゃく・さやいんげん	ポンデケージョ
		果物		白玉粉・チーズ・牛乳
9	木	バターロール	バターロール	お茶
		ささみのピカタ	鶏ささみ・卵・パルメザンチーズ	ツナの混ぜごはん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	米・ツナ・胡瓜
		冬瓜スープ	冬瓜・玉ねぎ・パセリ	コーン・人参
		牛乳 / 果物	牛乳	
10	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
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	ヨーグルト
		果物		せんべい
11	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・マヨドレ	いちごメロンパン
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
13	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
		おくらの磯和え	おくら・もやし・かにかま・海苔	ゼラチン・りんご
		味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	りんごジュース
14	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・人参・竹輪・マヨドレ	パイナップルケーキ
		果物		パン缶・卵・バター 小麦粉・BP

※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。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

★今月の目標栄養価
 乳児 エネルギー 466kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.9g
 幼児 エネルギー 533kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.7g





日	曜	献立名	食品名	おやつ
15	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・絹さや	牛乳
		キャベツゆかり和え	キャベツ・胡瓜・ゆかり	メロンパン
		味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	
16	木	パン	食パン	お茶
		魚のアンGRES	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・しらす干し
		オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	
		牛乳 / 果物	牛乳	
17	金	ごはん	米	牛乳
		肉豆腐	豆腐・豚肉・玉ねぎ・白滝・たけのこ	とうもろこし
		隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	
		味噌汁 / 果物	もやし・油揚げ	
18	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・マヨドレ	ジャムサンド
		ポテトスープ / 果物	じゃが芋・チンゲン菜	※プティポワン・いちごジャム
20	月	タコライス	米・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・トマト・チーズ	牛乳
		ツナサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	塩昆布ポテト
		コーンスープ	コーン・玉ねぎ	じゃが芋・塩昆布
		果物		
21	火	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	マカロニきな粉
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	マカロニ・きな粉
		味噌汁 / 果物	なす・しめじ	
22	水	冷やしわかめうどん	うどん・わかめ・オクラ・人参・長ねぎ・鶏肉	牛乳
		生揚げの旨煮	厚揚げ・大根・人参・こんにゃく・さやいんげん	ポンデケージョ
		果物		白玉粉・チーズ・牛乳
25	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・マヨドレ	いちごメロンパン
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
27	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
		おくらの磯和え	おくら・もやし・かにかま・海苔	ゼラチン・りんご
		味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	りんごジュース
28	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・人参・竹輪・マヨドレ	パイナップルケーキ
		果物		パイナップル・卵・バター 小麦粉・BP
29	水	バターロール	バターロール	お茶
		ささみのピカタ	鶏ささみ・卵・パルメザンチーズ	ツナの混ぜごはん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	米・ツナ・胡瓜
		冬瓜スープ	冬瓜・玉ねぎ・パセリ	コーン・人参
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	木	㊦ーランチ		牛乳
		ベジタブルピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・人参	バスク風チーズケーキ
		魚のムニエル	ズッキー・バター	クリームチーズ・卵
		糸寒天サラダ	糸寒天・胡瓜・人参・もやし・和ドレ	生クリーム・小麦粉
		トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ	
31	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
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	ヨーグルト
		果物		せんべい

※プティポワン はパンの名称です。

