

# 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 木	パン	食パン	お茶
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉・チーズ	ヨーグルト
	アスパラサラダ	アスパラガス・キャベツ・人参・中華ドレ	せんべい
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	
	牛乳 / 果物	牛乳	
2 金	ごはん	米	牛乳
	★さんが焼き	鱈・長ねぎ・生姜・大葉(0・1歳児の魚は鱈です)	ちんすこう
	隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	小麦粉・片栗粉・ごま
	味噌汁 / 果物	もやし・油揚げ	
3 土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ	牛乳
	胡瓜サラダ	胡瓜・キャベツ・人参・マヨドレ	パンオレ
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
5 月	ごはん	米	牛乳
	肉野菜炒め	豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ	塩昆布ポテト
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	じゃが芋・塩昆布
	味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	
6 火	夏野菜のミートソース	スパゲティ・豚挽肉・なす・ズッキーニ・パプリカ・玉ねぎ・ホールトマト	牛乳
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	ビスケットケーキ
	コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ	ビスケット・生クリーム・牛乳
7 水	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	七夕そうめん
	果物		そうめん・人参・オクラ
8 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
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	米・ツナ・胡瓜
	キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・ベーコン	人参
	牛乳 / 果物	牛乳	
9 金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ボンデケーキ
	おくらの磯和え	おくら・もやし・かにかま・海苔	白玉粉・チーズ・牛乳
	味噌汁 / 果物	なす・しめじ	
10 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・コーン	牛乳
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	プティポワン
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
12 月	ごはん	米	牛乳
	なすと豚肉の炒め物	豚肉・なす・長ねぎ	とうもろこし
	春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	
	冬瓜スープ / 果物	冬瓜・玉ねぎ・パセリ	
13 火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	牛乳
	和風ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・竹輪・マヨドレ	カップdeカレーパン
	果物		ホットケーキMix粉
			豚挽肉・玉ねぎ・人参 コーン・ルウ・パン粉
14 水	牛丼	米・牛肉・玉ねぎ・白滝	牛乳
	キャベツゆかり和え	キャベツ・胡瓜・ゆかり	ももゼリー
	味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	ゼラチン・もも缶 ももジュース

※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。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。



日	曜	献立名	食品名	おやつ
15	木	パン	食パン	お茶
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉・チーズ	ヨーグルト
		アスパラサラダ	アスパラガス・キャベツ・人参・中華ドレ	せんべい
		オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	
		牛乳 / 果物	牛乳	
16	金	ごはん	米	牛乳
		★さんが焼き	鱈・長ねぎ・生姜・大葉(0・1歳児の魚は鱈です)	ちんすこう
		隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	小麦粉・片栗粉・ごま
		味噌汁 / 果物	もやし・油揚げ	
17	土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ	牛乳
		胡瓜サラダ	胡瓜・キャベツ・人参・マヨドレ	パンオレ
		ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
19	月	ごはん	米	牛乳
		肉野菜炒め	豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ	塩昆布ポテト
		茹でブロッコリー	ブロッコリー	じゃが芋・塩昆布
		味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	
20	火	夏野菜のミートソース	スパゲティ・豚挽肉・なす・ズッキーニ・パプリカ・玉ねぎ・ホールトマト	牛乳
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	ビスケットケーキ
		コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ	ビスケット・生クリーム・牛乳
21	水	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	マカロニきな粉
		果物		マカロニ・きな粉
24	土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・コーン	牛乳
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	プティポワン
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
26	月	ごはん	米	牛乳
		なすと豚肉の炒め物	豚肉・なす・長ねぎ	とうもろこし
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	
		冬瓜スープ / 果物	冬瓜・玉ねぎ・パセリ	
27	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	牛乳
		和風ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・竹輪・マヨドレ	カップdeカレーパン
		果物		ホットケーキMix粉
				豚挽肉・玉ねぎ・人参 コーン・ルウ・パン粉
28	水	牛丼	米・牛肉・玉ねぎ・白滝	牛乳
		キャベツゆかり和え	キャベツ・胡瓜・ゆかり	ももゼリー
		味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	ゼラチン・もも缶
				ももジュース
29	木	㊤ランチ		牛乳
		とうもろこしごはん	米・とうもろこし	パイナップルのクランブルケーキ
		魚のムニエル	スズキ・バター	パン缶・卵・バター
		マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ	小麦粉・BP
		トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・卵	
30	金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	ポンデケージョ
		おくらの磯和え	おくら・もやし・かにかま・海苔	白玉粉・チーズ・牛乳
		味噌汁 / 果物	なす・しめじ	
31	土	豚挽とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・マヨドレ	パンオレ
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	

★印は今月の郷土料理です。

★今月の目標栄養価

乳児 エネルギー 484kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.9g  
 幼児 エネルギー 545kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.5g

