

# 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	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			麻婆なす	なす・豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ・にんにく・しょうが	ほうれん草蒸しパン
			中華サラダ	きゅうり・にんじん・ハム・しらたき	蒸しパンMIX粉
			にら玉スープ/オレンジ	にら・卵・たまねぎ・しいたけ	牛乳・ほうれん草
2	火	牛乳	胡麻塩ご飯	米・黒ゴマ	お茶
			じゃがいもと鶏肉の煮物	じゃがいも・鶏もも肉・にんじん・れんこん	ヨーグルトムース
			ピーマンのじゃこ和え	ピーマン・しらす	ヨーグルト・生クリーム
			味噌汁/りんご	油揚げ・わかめ・たまねぎ	ゼラチン・牛乳・いちごジャム
3	水	牛乳	夏野菜カレーライス	米・豚肉・トマト・ピーマン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・カレールウ	お茶
			マカロニサラダ	マカロニ・にんじん・きゅうり・ハム・洋ドレ	ゆでとうもろこし
			メロン		とうもろこし
4	木	牛乳	のり佃煮ご飯	米・焼のり	牛乳
			かじきの味噌マヨ焼き	かじき・マヨネーズ	紅茶ディアマンクッキー
			アスパラのごま和え	アスパラガス・にんじん・すりごま	小麦粉・無塩バター・紅茶・卵
			清汁/バナナ	かまぼこ・しめじ・こまつな	
5	金	牛乳	七夕そうめん	そうめん・にんじん・オクラ・キャラフル	牛乳
			かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ	お星さまフルーツパイ
			きゅうりとささみのサラダ	きゅうり・鶏ささみ	パイシート・卵・牛乳
			すいか		みかん缶・パン缶・白桃缶
6	土	牛乳	焼き鳥丼	米・鶏肉・長ねぎ・きざみのり	牛乳
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草・もやし・にんじん・かつおぶし	メープルシュガートースト
			味噌汁/バナナ	キャベツ・たまねぎ・油揚げ	食パン・マーガリン メープルシロップ
8	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			おろしハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・卵・だいこん	ココアカップケーキ
			グリル野菜	ズッキーニ・にんじん・コーン	小麦粉・ココア・BP・牛乳
			味噌汁/オレンジ	かぼちゃ・長ねぎ	
9	火	牛乳	もちふわロール	もちふわロール	お茶
			スパニッシュオムレツ	卵・ほうれん草・ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・チーズ・生クリーム	中華おこわ
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・しめじ・洋ドレ	米・もち米・焼豚・にんじん
			豆スープ	ひよこまめ・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	ゆでたけのこ・しいたけ
			すいか/牛乳		
10	水	牛乳	ふりかけごはん	米・しらす・かつおぶし・白ごま・あおのり	牛乳
			赤魚の煮つけ	赤魚・しょうが	ごまドーナツ
			小松菜ののり和え	こまつな・にんじん・きざみのり	ホットケーキMIX・豆腐
			味噌汁/オレンジ	だいこん・なめこ・万能ねぎ	牛乳・黒ゴマ
11	木	牛乳	プルコギ丼	米・牛肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく	お茶
			わかめのナムル	わかめ・きゅうり・かにかま・中華ドレ	おせんべい
			春雨スープ/バナナ	はるさめ・チンゲン菜・にんじん	ヨーグルト
12	金	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			鶏肉の梅肉焼き	鶏もも肉・梅肉	じゃがいもおやき
			おくらサラダ	おくら・にんじん	じゃがいも・しらす・あおのり
			けんちん汁/すいか	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・さといも・油揚げ	
13	土	牛乳	ピラフ	米・たまねぎ・にんじん・ウインナー・パセリ	牛乳
			コーンサラダ	コーン・きゅうり・にんじん・洋ドレ	チーズホットケーキ
			ジュリエンスープ/バナナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	ホットケーキMIX・牛乳・チーズ
16	火	牛乳	胡麻塩ご飯	米・黒ゴマ	お茶
			じゃがいもと鶏肉の煮物	じゃがいも・鶏もも肉・にんじん・れんこん	ヨーグルトムース
			ピーマンのじゃこ和え	ピーマン・しらす	ヨーグルト・生クリーム
			味噌汁/りんご	油揚げ・わかめ・たまねぎ	ゼラチン・牛乳・いちごジャム

※午前おやつは乳児のみの提供になります。  
 ※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。  
 ※メニューの内容をご確認いただき、また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	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ	
17	水	牛乳	夏野菜カレーライス	米・豚肉・トマト・ピーマン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・カレールウ	お茶
			マカロニサラダ	マカロニ・にんじん・きゅうり・ハム・洋ドレ	ゆでとうもろこし
			メロン		とうもろこし
18	木	牛乳	のり佃煮ご飯	米・焼のり	牛乳
			かじきの味噌マヨ焼き	かじき・マヨネーズ	紅茶ディアマンクッキー
			アスパラのごま和え	アスパラガス・にんじん・すりごま	小麦粉・無塩バター・紅茶・卵
			清汁/バナナ	かまぼこ・しめじ・こまつな	
19	金	牛乳	そうめん	そうめん・おくら・しいたけ・にんじん	お茶
			かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ	しらすチーズおにぎり
			きゅうりとささみのサラダ	きゅうり・鶏ささみ	米・しらす・チーズ
			すいか		
20	土	牛乳	焼き鳥丼	米・鶏肉・長ねぎ・きざみのり	牛乳
			ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう・もやし・にんじん・かつおぶし	メープルシュガートースト
			味噌汁/バナナ	キャベツ・たまねぎ・油揚げ	食パン・マーガリン メープルシロップ
22	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			おろしハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・卵・だいこん	ココアカップケーキ
			グリル野菜	ズッキーニ・にんじん・コーン	小麦粉・ココア・BP・牛乳
			味噌汁/オレンジ	かぼちゃ・長ねぎ	
23	火	牛乳	レーズンロール	レーズンロール	お茶
			スパニッシュオムレツ	卵・ほうれんそう・ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・チーズ・生クリーム	中華おこわ
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・しめじ・洋ドレ	米・もち米・焼豚・にんじん
			豆スープ/すいか/牛乳	ひよこまめ・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	ゆでたけのこ・しいたけ
24	水	牛乳	ふりかけごはん	米・しらす・かつおぶし・白ごま・あおのり	牛乳
			赤魚の煮つけ	赤魚・しょうが	ごまドーナツ
			小松菜ののり和え	こまつな・にんじん・きざみのり	ホットケーキMIX・豆腐
			味噌汁/オレンジ	だいこん・なめこ・万能ねぎ	牛乳・黒ゴマ
25	木	牛乳	㊦-ランチ		牛乳
			バターライス	米・バター・パセリ	桃ケーキ
			コロッケ	じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ・卵・パン粉	小麦粉・BP・無塩バター
			コールスローサラダ	キャベツ・にんじん・コーン	卵・牛乳・白桃缶
			トマトスープ/メロン	トマト・たまねぎ・にんじん・ベーコン	黄桃缶・生クリーム
26	金	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			鶏肉の梅肉焼き	鶏もも肉・梅肉	じゃがいもおやき
			おくらサラダ	おくら・にんじん	じゃがいも・しらす・あおのり
			けんちん汁/すいか	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・さといも・油揚げ	
27	土	牛乳	ピラフ	米・たまねぎ・にんじん・ウインナー・パセリ	牛乳
			コーンサラダ	コーン・きゅうり・にんじん・洋ドレ	チーズホットケーキ
			ジュリエヌスープ/バナナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	ホットケーキMIX・牛乳・チーズ
29	月	牛乳	ごはん	米	お茶
			鶏つくね	鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ・しょうが	★きんぎょゼリー
			春雨サラダ	はるさめ・にんじん・きゅうり・ハム・中華ドレ	かき氷シロップ・みかん缶
			チンゲン菜スープ/りんご	チンゲン菜・たまねぎ・コーン	パイン缶・ぶどうジュース・寒天
30	火	牛乳	冷やしうどん	うどん・鶏もも肉・きゅうり・にんじん・ながねぎ・わかめ	お茶
			小松菜と油揚げの和え物	こまつな・にんじん・油揚げ	深川めし
			オレンジ		米・あさり・にんじん・油揚げ・万能ねぎ
31	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			肉野菜味噌炒め	豚肉・キャベツ・ピーマン・もやし	ジャムパイ
			にんじんしりしり	にんじん・ツナ・すりごま	パイ皮・いちごジャム
			清汁/すいか	こまつな・えのき・ながねぎ	

●今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 441kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.5g  
 幼児 エネルギー 588kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.4g

★印は今月の絵本料理です。

