7月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
1	土	牛乳	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・ツナ・洋ドレ	キャロットロール
			ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
3	月	牛乳	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	焼きとうもろこし
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	
			味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	
4	火	牛乳	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・ツナ・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・パセリ	ビスケット・生クリーム・牛乳
5	水	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鮭の塩焼き	鮭	丸ぼうろ
			肉じゃが	じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・豚肉	小麦粉・重曹・はちみつ
			味噌汁 / 果物	なす・しめじ・万能ねぎ	卵・水あめ・ごま油
6	木	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
			オムレツ	卵・ほうれん草・玉ねぎ・ハム・パルメザンチーズ	焼きカレーおにぎり
			アスパラサラダ	アスパラガス・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	米・豚挽肉・玉ねぎ
			ミネストローネスープ	キャベツ・玉ねぎ・いんげん・南瓜・ベーコン・にんにく・ホールトマト	カレー粉・チーズ
			牛乳 / 果物	牛乳	
7	金	牛乳	七夕冷やしうどん	うどん・わかめ・おくら・人参・ヤングコーン・鶏ささみ	牛乳
			ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ウィンナー	お星さまクッキー☆彡
			果物		小麦粉・バター・卵
8	土	牛乳	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・なると	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	デュラムファイン
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
10	月	牛乳	ふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり・小麦粉	ちくわぶきな粉
			胡瓜とささみのごま和え	胡瓜・人参・ささみ・ごま	ちくわぶ・きな粉
			冬瓜スープ / 果物	冬瓜・玉ねぎ・小松菜	
11	火	牛乳	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・白菜・人参・筍・チンゲン菜・木耳・豚肉	牛乳
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	ホットケーキ
			豆腐とねぎのスープ	豆腐・長ねぎ・えのき	ホットケーキMix粉・牛乳
			果物		卵・メープルシロップ・バター
12	水	牛乳	牛丼	米・牛肉・玉ねぎ・白滝	牛乳
			キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	ハムチーズサンド
			味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	食パン・ハム・チーズ
13	木	牛乳	パン	食パン	お茶
			カジキの味噌マヨ焼き	カジキマグロ・マヨネーズ	いなりずし
			人参しりしり	人参・枝豆・ツナ	米・油揚げ
			キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・コーン	
			牛乳 / 果物	牛乳	
14	金	牛乳	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
			マカロニサラダ	シェルマカロニ・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ	ももゼリー
			果物		ももジュース・寒天
					もも缶
15	土	牛乳	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・ツナ・洋ドレ	キャロットロール
			ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	

★今月の目標栄養価　乳児　エネルギー　493kcal　蛋白質　19.0g　脂質　15.3g
幼児　エネルギー　553kcal　蛋白質　21.3g　脂質　15.9g

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
18	火	牛乳	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・ツナ・洋ドレ	ヨーグルト
			コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ・パセリ	せんべい
19	水	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鮭の塩焼き	鮭	丸ぼうろ
			肉じゃが	じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・豚肉	小麦粉・重曹・はちみつ
			味噌汁 / 果物	なす・しめじ・万能ねぎ	卵・水あめ・ごま油
20	木	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
			オムレツ	卵・ほうれん草・玉ねぎ・ハム・パルメザンチーズ	焼きカレーおにぎり
			アスパラサラダ	アスパラガス・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	米・豚挽肉・玉ねぎ
			ミネストローネスープ	キャベツ・玉ねぎ・いんげん・南瓜・ベーコン・にんにく・ホールトマト	カレー粉・チーズ
			牛乳 / 果物	牛乳	
21	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			★フーチャンプルー(沖縄)	車麩・豚肉・もやし・人参・にら・卵	暑気払いゼリー
			焼き南瓜	南瓜	りんごジュース・ゼラチン
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	枝豆
22	土	牛乳	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・なると	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	デュラムファイン
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
24	月	牛乳	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	焼きとうもろこし
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	
			味噌汁 / 果物	小松菜・厚揚げ	
25	火	牛乳	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・白菜・人参・筍・チンゲン菜・木耳・豚肉	牛乳
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	ホットケーキ
			豆腐とねぎのスープ	豆腐・長ねぎ・えのき	ホットケーキMix粉・牛乳
			果物		卵・メープルシロップ・バター
26	水	牛乳	牛丼	米・牛肉・玉ねぎ・白滝	牛乳
			キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	ハムチーズサンド
			味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	食パン・ハム・チーズ
27	木	牛乳	ℬ-ランチ		牛乳
			シシリアンライス	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・マヨドレ	ブルーベリーのクランブルケーキ
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・和ドレ	ブルーベリー・卵・バター
			トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・ベーコン	小麦粉・BP
28	金	牛乳	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
			マカロニサラダ	シェルマカロニ・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ	ももゼリー
			果物		ももジュース・寒天
					もも缶
29	土	牛乳	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・洋ドレ	キャロットロール
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
31	月	牛乳	ふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり・小麦粉	ちくわぶきな粉
			胡瓜とささみのごま和え	胡瓜・人参・ささみ・ごま	ちくわぶ・きな粉
			冬瓜スープ / 果物	冬瓜・玉ねぎ・小松菜	

★印は今月の郷土料理です。

※午前おやつは、乳児のみの提供となります。

※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。