

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 金	ごはん	米	牛乳
	鱈の漬け焼き	鱈・にんにく (0・1歳児の魚はカレイです)	ヨーグルト
	隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	せんべい
	味噌汁 / 果物	もやし・わかめ・油揚げ	
2 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	
4 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	
5 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・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	ビスケット・生クリーム・牛乳
6 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
7 木	七夕冷やしうどん	うどん・わかめ・おくら・人参・卵	牛乳
	ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・ベーコン	お星さまクッキー☆ 小麦粉・バター・卵黄
	果物		
8 金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ホットケーキ
	★おすわい(富山)	大根・人参・油揚げ・ひじき	ホットケーキMix粉・牛乳
	味噌汁 / 果物	なす・しめじ・万能ねぎ	卵・メープルシロップ・バター
9 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	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	
11 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	
12 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	ハムチーズサンド
	果物		食パン・ハム・チーズ
13 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	暑気払いゼリー
	味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	りんごジュース・ゼラチン 枝豆
14 木	パン	食パン	お茶
	バーベキューチキン	鶏肉・玉ねぎ・りんご・にんにく	丸ぼうろ
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・和ドレ	小麦粉・重曹・卵
	キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・ベーコン	はちみつ・水あめ
	牛乳 / 果物	牛乳	ごま油
15 金	ごはん	米	牛乳
	鱈の漬け焼き	鱈・にんにく (0・1歳児の魚はカレイです)	ヨーグルト
	隠元のごま和え	さやいんげん・人参・ごぼう・ごま	せんべい
	味噌汁 / 果物	もやし・わかめ・油揚げ	

※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
16 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 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・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	ビスケット・生クリーム・牛乳
20 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
21 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
	アスパラサラダ	アスパラガス・キャベツ・人参・コーン・洋ドレ	米・ツナ・胡瓜
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン	人参・マヨドレ
	牛乳 / 果物	牛乳	
22 金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ホットケーキ
	★おすわい(富山)	大根・人参・油揚げ・ひじき	ホットケーキMix粉・牛乳
	味噌汁 / 果物	なす・しめじ・万能ねぎ	卵・メープルシロップ・バター
23 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	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	
25 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	
26 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	ハムチーズサンド
	果物		食パン・ハム・チーズ
27 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	暑気払いゼリー
	味噌汁 / 果物	切干大根・長ねぎ・油揚げ	りんごジュース・ゼラチン 枝豆
28 木	㊦-ランチ		牛乳
	とうもろこしごはん	米・とうもろこし	ブルーベリーのクランブルケーキ
	魚のムニエル	カレイ・バター	ブルーベリー・卵・バター
	マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ	小麦粉・BP
	トマトスープ / 果物	トマト・玉ねぎ・卵	
29 金	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	
30 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 477kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.8g

幼児 エネルギー 536kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.2g

