



7月 こんだてひょう

2016 桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	つくし・どんぐり・たんぽぽ・すまじ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	金	ごはん 煮魚 人参のきんぴら みそ汁	牛乳 すまし汁 フルーツ 360ml茶	米 豆 じょうが芋 油	魚 みそ 牛肉	人参 ビーコン ちんげん菜 五ねぎ 小松菜 キャベツ きのこ 果物	
2 16 30	土	なすとトマトの スイートポ すまし汁	ローション 魚と野菜の スープ フルーツ 牛乳	スイートポ ローション じょうが芋 油	ベーコン とうふ カレイ 牛乳	なす トマト 五ねぎ しめじ ワカメ 人参 果物	
4 月		納豆ごはん とうがらの あんかけ みそ汁	ワンバレーパン キャベツとウインタ フルーツ 牛乳	米 パン	納豆 味噌 みそ 牛乳 ウインタ	とうがら あくら かぼちゃ ねぎ キャベツ 果物	
5 19	火	ごはん サーモンローフ みそ汁	しろすおめき みそ汁 フルーツ 360ml茶	米 さつまい 油 パン粉	魚 とうふ みそ ぶ しろす	しいたけ 五ねぎ 人参 小松菜 なす 果物	
6 20	水	ごはん マーボなす トマト みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 360ml茶	米 もち米 じょうが芋 油	焼豚 豚足 みそ	五ねぎ なす トマト ちんげん菜 ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ワカメ 果物	
7 21	木	7日七夕のめん煮 (かぼちゃのにも) 2日ごはん。さつまい かぼちゃのにも。みそ汁	あかかやーパン みそ汁 フルーツ 360ml茶	米 (さつまい) 油	(豚肉) ぶり みそ とうふ 首り節	なす ねぎ 人参 あくら かぼちゃ あさき なす 果物	
8 22	金	夏野菜カレー みそ汁	やぎうどん みそ汁 フルーツ 牛乳	米 うどん さつまい 油	豚肉 パン みそ 牛乳	五ねぎ なす かぼちゃ しいたけ トマト とうがら キャベツ 人参 果物	
9 23	土	煮込みうどん お菓子のしるし煮	ローション とうふのクリーム スープ フルーツ 牛乳	うどん ローション さつまい	とり肉 とうふ 牛乳	ねぎ 人参 しめじ 小松菜 レーズン クリームコーン 五ねぎ ほうれん草 果物	
11 25	月	ごはん あじふん 西豆のもの みそ汁	とろろすし ぶかし芋 フルーツ 360ml茶	米 さつまい パン粉 小麦粉 油	あい とり肉 みそ	きゅうり ワカメ とうがら しめじ ねぎ きのこ さつ 果物	
12 26	火	ごはん ミートローフ 野菜スープ	たきおこわ みそ汁 フルーツ 牛乳	ごはん パン 米 油	合びき肉 ベーコン 魚 みそ 牛乳	五ねぎ 人参 しいたけ コーン キャベツ しめじ なす さつ 果物	
13 27	水	ごはん 焼魚 ひいき煮 みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 360ml茶	米 じょうが芋 油	油あげ 魚 みそ たらこ	芽ひき 人参 かぼちゃ あくら ワカメ 果物	
14 28	木	ごはん 厚揚げのみそ汁 みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつまい 油 小麦粉 さつ	厚揚げ みそ しいたけ 豆乳 牛乳	キャベツ 人参 ビーコン きのこ ちんげん菜 果物	