

7月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		おひる	おやつ	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	土	煮込みうどん さつまいものレーズン煮	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	うどん ロールパン さつまいも	とり肉 カレー 牛乳	ねぎ レーズン 果物 人参 トマト缶 しめじ 玉ねぎ 小松菜 いんげん	
3 31	月	ごはん サーモンローフ みそ汁	オレンジ食パン ウインナー入スープ フルーツ 牛乳	米 ジャガイモ 食パン パン粉 油	鮭缶 牛乳 豆腐 みそ ウインナー	しいたけ ちんげん菜 玉ねぎ キャベツ 人参 果物 かぼちゃ	
4 18	火	ごはん あじフライ 酢のもの みそ汁	とりぞうすい ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 パン粉 小麦粉 油	あじ みそ とり肉	きゅうり ねぎ ワカメ 小松菜 しめじ かぼちゃ とうがん 果物	
5 19	水	納豆ごはん とうがんのあんかけ煮 みそ汁	鮭のたきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも	納豆 とりひき肉 ふ 鮭	とうがん さや おくら 果物 なす しめじ	
6 20	木	ごはん 焼魚 ひじきの煮物 みそ汁	やきうどん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 うどん 油 じゃがいも	あかうお 牛乳 油揚げ みそ 豚肉	芽ひじき いんげん 人参 えのき もやし わかめ きゃべつ 果物	
7 21	金	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	しらすお焼き みそ汁 フルーツ 延命茶	そうめん 米 さつまいも	豚肉 ぶり しらす干し みそ	なす かぼちゃ ねぎ あさつき おくら さや 人参 果物	7日は七夕 そうめん煮 と、かぼちゃ の煮物です
8 22	土	なすとトマトのスパゲティ すまし汁	ロールパン 肉団子入スープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン	ベーコン 豆腐 豚ひき肉 牛乳	なす ワカメ トマト きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ 果物	
10 24	月	ごはん マーボーなす トマト みそ汁	おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃがいも 油	豚ひき肉 牛乳 みそ 削り節 豆腐	玉ねぎ あさつき なす ほうれん草 トマト 果物 ちんげん菜	
11 25	火	こうぼパン ミートローフ 野菜スープ	しらすおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 こうぼパン 油	合びき肉 ベーコン しらす干し みそ	玉ねぎ きゃべつ 人参 かぼちゃ いんげん おくら コーン 果物	
12 26	水	ごはん 煮魚 人参のきんぴら みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 油 もち米 ゴマ	ぎんだら みそ 焼豚	人参 しいたけ ピーマン さや ねぎ 果物 とうがん	
13 27	木	夏野菜カレー すまし汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 油 さつまいも そうめん	豚肉 カレー	なす いんげん トマト ワカメ しめじ 玉ねぎ さや 果物 かぼちゃ ねぎ	
14 28	金	ごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃがいも 油	厚揚げ 牛肉 牛乳	キャベツ えのき なす 人参 いんげん 果物 しめじ 玉ねぎ ピーマン 小松菜	