



7月

こんだてひょう

2016

桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ もも さくら		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	金	サバとほうろぼん 厚揚げのみそ汁 みそ汁	沖縄風くわち フルーツ 牛乳	米 油 くわち 黒糖 くわち	サバ 厚揚げ みそ 牛乳	人参 ねぎ フルーツ かわばつ ビタミンEのき なす 果物	
2 16 30	土	餅とすのめ とろろサラダ みそ汁	スムージー フルーツ 牛乳	アロギア 油 ローション いちご りんご バナナ	ベーコン とうふ 牛乳	なす トマト 五ねぎ しめじ ワタメ かつお 果物	
4 月	月	ごはん 大豆のかき揚げ 西のめもの みそ汁	クランベリーヨー ヨーグait フルーツ 緑茶	米 クランベリー 小麦粉 油	大豆 とうふ とうふ ヨーグait みそ	なす みょうろ 人参 きゅうり きゅうり わかめ ちまき 果物	
5 19	火	ごはん ぎせい豆腐 ほりほり揚げ みそ汁	焼豚チキン フルーツ 緑茶	米 油	とうふ 卵 みそ 焼豚	ねぎ 人参 フルーツ かつお コープ 根菜 あさき 果物	
6 20	水	ゴマ塩ごはん けんか せんきゅう トマト みそ汁	フルーツ いんげん 牛乳	米 小麦粉 いんげん 小麦粉 しょうが 油 とう	とり肉 卵 いんげん 牛乳 生クリーム	きゅうり トマト きのこ 小松菜 フルーツ缶	
7 21	木	7月七夕とうめん ぶら下り かき揚げのめもの 2日 ご飯・みそ汁	コーン 牛乳 フルーツ	とうめん 茶 コーン フルーツ	卵 ロースト フルーツ 牛乳 油揚げ みそ	きゅうり フruit ミニトマト かつお あさき ちまき 果物	
8 22	金	夏野菜カレー 野菜サラダ 牛乳	じゃがいも フルーツ 緑茶	米 じゃがいも 油 バター わか	豚肉 牛乳	五ねぎ なす かぼちゃ じゃがいも トマト かつお きゅうり 果物	
9 23	土	冷やしうどん 和川とじ	マーメイド フルーツ 牛乳	うどん ローション マーメイド	ラム 卵 ビシタ肉 牛乳	あさき 豚肉 人参 ささ 果物	
11 25	月	ごはん 魚のいんげん おしろの和風 みそ汁	チーズおやき フルーツ 緑茶	米 いんげん 油	生魚 ツナ みそ フーズ	あさき かつお なす きゅうり きのこ 果物	
12 26	火	ごはん ミートローフ ステーキ 野菜スープ	梅しらすおでん フルーツ 緑茶	いんげん 米 油	合び肉 卵 ベーコン いんげん	五ねぎ 人参 じゃがいも コーン きゅうり かわばつ 梅 果物	
13 27	水	ごはん じゃんぱち ナムル みそ汁	フルーツ おせんべい 牛乳	米 油 おせんべい	豚肉 みそ 牛乳	ねぎ もやし きゅうり 人参 とうもろこし しめじ フルーツ缶	
14 28	木	ごはん マホナス 和風サラダ みそ汁	ゆでたまご フルーツ 緑茶	米 油	豚肉 みそ ツナ	五ねぎ なす きゅうり かつお あさき とろろ 果物	