

7月 こんだてひょう

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	土	冷やしうどん 柳川とじ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん ロールパン イチゴジャム 油	ハム 卵 とりひき肉 牛乳	あさつき 果物 牛蒡 人参 さや	
3 31	月	サバそぼろごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	ピザトースト フルーツ 牛乳	米 食パン 油	サバ缶 ハム 厚揚げ チーズ ふ 牛乳 みそ	人参 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ えのき 果物 ピーマン なす 干しシイタケ	
4 18	火	ごはん マーボーなす 和風サラダ みそ汁	沖縄風くずもち 食べる煮干し フルーツ 延命茶	米 くず粉 油 黒糖 くるみ	豚ひき肉きなこ みそ ツナ缶 煮干し	玉ねぎ わかめ なす きゃべつ きゅうり しめじ トマト 果物	
5 19	水	ゴマ塩ごはん チキンカツ せんきゃべつ トマト みそ汁	フルーツかんでん おせんべい 延命茶	米 じゃが芋 パン粉 おせんべい 小麦粉 油	とり肉 みそ	きゃべつ フルーツ缶 トマト 小松菜 えのき	
6 20	木	ごはん 魚の和風グラタン ひじきの煮物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 小麦粉 バター コーンフレーク	カレー 牛乳 みそ 油揚げ	玉ねぎ 芽ひじき 果物 しめじ とうがん 人参 えのき ほうれん草	
7 21	金	7日 セタそうめん 21日 ごはん・みそ汁 ぶりのてりやき かぼちゃの煮物	じゃがバター フルーツ 延命茶	そうめん(米) じゃが芋 バター	卵 ロースハム ブリ (みそ・油揚げ)	きゅうり ミニトマト おくら (ちんげん菜) かぼちゃ 果物 干しシイタケ	
8 22	土	なすとトマトのスパゲティ とうふのサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ ゴマ マーマレード 油 ロールパン	ベーコン とうふ 牛乳	なす レタス トマト わかめ 玉ねぎ 果物 しめじ	
10 24	月	ごはん 大豆のかき揚げ 酢のもの みそ汁	ゴマワカメおにぎり フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油 ゴマ	大豆 しらす干し とうふ みそ	牛蒡 わかめ みつば なめこ 人参 焼のり きゅうり 果物	
11 25	火	天然こうぼパン ミネストローネ ポテトサラダ	五目チャーハン フルーツ 延命茶	パン 米 じゃが芋 油	大豆 豚肉 ハム 卵	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ きゃべつ ピーマン トマト缶 果物	
12 26	水	ごはん 鮭のパン粉焼き おくらの和風ソテー みそ汁	フルーツサンド いり大豆 牛乳	米 さとう バターロール パン粉 油	生鮭 いり大豆 ツナ缶 牛乳 みそ 生クリーム	おくら ねぎ なす フルーツ缶 かぼちゃ カラーピーマン	
13 27	木	夏野菜カレー 野菜サラダ 牛乳	ゆでとうもろこし フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 牛乳	なす トマト 果物 かぼちゃレタス 玉ねぎ きゅうり いんげん とうもろこし	
14 28	金	ごはん ぎせい豆腐 はりはりづけ みそ汁	チーズおやき フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	とうふ 卵 チーズ みそ	ねぎ 切干大根 人参 青のり いんげん 果物 干しシイタケ	