

# 7月 こんだてひょう

2022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
			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 豚とキャベツのみそいため みそ汁	レーズンロール ウインナー入りスープ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 レーズンロールパン	豚肉 みそ ウインナー 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン かぼちゃ ねぎ ブロッコリー 果物		
2 16 30	土	なすとトマトのスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚入り野菜スープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋	ベーコン ふ カレイ	なす トマト 玉ねぎ しめじ ちんげん菜 人参 キャベツ 果物		
4	月	ワカメごはん サーモンローフ みそ汁	豚丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 パン粉 油	鮭缶 豆腐 みそ 豚肉	ワカメ 玉ねぎ かぼちゃ いんげん 小松菜 とうがん 絹さや 果物		
5 19	火	ごはん マーボーなす トマト みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油	豚ひき肉 みそ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ なす トマト キャベツ えのきだけ コーン 人参 ほうれん草 果物		
6 20	水	ごはん とうがんのあんかけ煮 みそ汁	ホットケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	とりひき肉 みそ 卵 豆腐 牛乳	とうがん おくら 絹さや ちんげん菜 果物		
7 21	木	7日 セタそうめん かぼちゃの煮物 21日ごはん/かじきのてりや かぼちゃの煮物/みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	(そうめん) 米 油	(豚肉) かじき みそ 焼豚	なす おくら いんげん (ねぎ)(人参) かぼちゃ あさつき キャベツ しめじ 果物		
8 22	金	ごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	厚揚げ みそ 豆乳 ふ 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン えのきだけ 玉ねぎ おくら レーズン 果物		
9 23	土	冷やしうどん さつま芋のレーズン煮	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 延命茶	うどん さつま芋 ロールパン	ツナ缶 豚ひき肉	きゅうり ワカメ おくら トマト レーズン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 果物		
11 25	月	ドライカレー すまし汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 油 うどん	合びき肉 魚 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン コーン かぼちゃ おくら えのきだけ ねぎ ちんげん菜 果物		
12 26	火	ごはん 焼魚 人参のきんぴら みそ汁	マカロニきなこ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 ごま マカロニ 砂糖 春雨	太刀魚 みそ きなこ ハム 牛乳	人参 ピーマン なす しめじ 絹さや 果物		
13 27	水	納豆みそごはん 煮魚 けんちん汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	ひきわり納豆 豚ひき肉 みそ 豆腐 ぎんだら たらこ	ねぎ 人参 大根 いんげん ちんげん菜 果物		
14 28	木	天然こうぼパン シーフードカレーシチュー かぼちゃサラダ	とりぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 さつま芋	カレイ とり肉	玉ねぎ 人参 いんげん かぼちゃ きゅうり ねぎ 小松菜 しめじ 果物		