

7月 こんだてひょう

2024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 29	月	ごはん 焼魚 なすのみそいため みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	鮭 とり肉 みそ	なす ピーマン かぼちゃ ねぎ 人参 しめじ ワカメ 果物	
2 16 30	火	ごはん とうがんのあんかけ煮 みそ汁	マカロニきなこ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 マカロニ 砂糖	とりひき肉 みそ きなこ 豆腐 牛乳	とうがん えのきだけ おくら ほうれん草 いんげん 果物	
3 17 31	水	ごはん 肉豆腐 みそ汁	むしパン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	牛肉 豆腐 みそ カレイ 牛乳	ねぎ 人参 しらたき 小松菜 キャベツ しめじ レーズン 絹さや かぼちゃ 果物	
4 18	木	ワカメごはん けんちん煮 みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	豆腐 みそ 豚肉	ワカメ 人参 えのきだけ 絹さや ねぎ 玉ねぎ しいたけ ちんげん菜 とうがん 果物	
5 19	金	5日七夕そうめん煮 かぼちゃの煮物 19日ごはん/かじきのてりやき かぼちゃ煮/ みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 牛乳	そうめん 米 油 じゃが芋	豚肉 焼豚 みそ (かじき) 牛乳	なす ねぎ おくら 人参 かぼちゃ いんげん あさつき 小松菜 果物	
6 20	土	なすとトマトのスパゲティ すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	ベーコンふ カレイ	なす トマト 玉ねぎ しめじ キャベツ ちんげん菜 果物	
8 22	月	ごはん サーモンローフ きゅうりもみ みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 パン粉 さつま芋 油 小麦粉 砂糖	鮭缶 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 ふ ベーコン牛乳	玉ねぎ きゅうり なす おくら 人参 果物	
9 23	火	納豆みそごはん 煮魚 みそ汁	黒糖パン 野菜とハムのスープ フルーツ 牛乳	米 油 黒糖パンじゃが芋	納豆 豚ひき肉 みそ ぎんだら ハム 牛乳	ねぎ かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 果物	
10 24	水	ごはん マーボーなす トマト みそ汁	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 うどん さつま芋	豚ひき肉みそ ふ しらす干し 牛乳	玉ねぎ なす トマト 小松菜 とうがん しめじ 果物	
11 25	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	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 金時豆 砂糖	カレイ とり肉	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり かぼちゃ ねぎ ちんげん菜 しめじ 果物	
12 26	金	ごはん とうふナゲット みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油	豆腐 おから とりひき肉 みそ 甘塩鮭	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ えのきだけ 絹さや 果物	
13 27	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 おくら トマト ワカメ レーズン 玉ねぎ いんげん 果物	