

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	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	ごはん 豚とキャベツのみそいため なすの塩もみ みそ汁	1・15日 ヨーグルトレーズンケーキ 29日 冷や汁 フルーツ/延命茶	米 油 (小麦粉) (砂糖)	豚肉 みそ (ヨーグルト) (サバ缶、豆腐)	キャベツ 人参 ピーマン なす かぼちゃ ねぎ 果物 (きゅうり、しそ) (レーズン)	
2 16 30	土	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン いちごジャム	ベーコン ツナ缶 牛乳	なす トマト 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 果物	
4	月	ごはん とりじゃが スティックきゅうり みそ汁	きつねうどん フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 うどん	とり肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり とうがん ちんげん菜 ねぎ 小松菜 果物	
5 19	火	ごはん 鮭のパン粉焼き おくらのマリネ みそ汁	ピザポテト フルーツ 延命茶	米 パン粉 油 さつま芋 じゃが芋	生鮭 ツナ缶 みそ ハム チーズ 牛乳	おくら パプリカ なす ねぎ 果物	
6 20	水	ワカメごはん 厚揚げのみそいため 梅肉あえ みそ汁	ゆべし 煮干し フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 ごま	厚揚げ ふ みそ 煮干し 牛乳	ワカメ キャベツ 人参 ピーマン えのきだけ きゅうり 梅干し 小松菜 果物	
7 21	木	7日七夕そうめん 21日ごはん とり肉の梅焼き かぼちゃ煮 21日みそ汁	たきこみごはん フルーツ 延命茶	(そうめん) 米	(卵) (ロースハム) とり肉 みそ しらす干し	(きゅうり、干しいたけ トマト) おくら 梅干し なす かぼちゃ 人参 いんげん しめじ 果物	
8 22	金	ごはん マーボーなす 和風サラダ みそ汁	じゃこのお焼き フルーツ 牛乳	米 油 ごま	豚ひき肉みそ ツナ缶 しらす干し 牛乳	玉ねぎ なす きゅうり ワカメ トマト もやし キャベツ しめじ ひじき 青のり 果物	
9 23	土	冷やしうどん さつま芋のレーズン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん さつま芋 ロールパン マーマレード	ツナ缶 牛乳	きゅうり ワカメ おくら トマト レーズン 果物	
11 25	月	ドライカレー コーンサラダ	ぶどうゼリー おせんべい フルーツ 延命茶	米 油 おせんべい	合びき肉 ゼラチン	玉ねぎ 人参 いんげん レーズン コーン キャベツ きゅうり トマト 果物 ぶどうジュース	
12 26	火	ごはん ぎせい豆腐 はりはりづけ みそ汁	ホットドック フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 ドックパン	豆腐 卵 みそ ソーセージ 牛乳	ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ 切干大根 ワカメ キャベツ 果物	
13 27	水	ごま塩ごはん チキンカツ せんキャベツ トマト みそ汁	ゆでとうもろこし フルーツ 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油	とり肉 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ トマト なめこ とうもろこし 果物	
14 28	木	天然こうぼパン シーフードカレーシチュー 豆腐サラダ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	パン じゃが芋 油 ごま 米	カレイ いか 豆腐 たらこ	玉ねぎ 人参 いんげん レタス ワカメ 焼のり 果物	