

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	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 29	月	ごはん マーボーなす 梅肉あえ みそ汁	人参ブリッツ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 ごま	豚ひき肉みそ 牛乳	なす 玉ねぎ きゅうり 梅干し かぼちゃ いんげん 人参 青のり 果物	
2 16 30	火	ごはん 鮭のパン粉焼き おくらのマリネ みそ汁	ぶどうゼリー おせんべい/ 煮干し フルーツ 延命茶	米 パン粉 油 さつま芋 おせんべい	生鮭 ツナ缶 みそ ぜらチン 煮干し	おくら パプリカ なす ねぎ ぶどうジュース 果物	
3 17 31	水	ごはん とりじゃが 酢の物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 じゃが芋 油 コーンフレーク	とり肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 絹さや しらたき きゅうり ワカメ とうがん ちんげん菜 果物	
4 18	木	ごはん ぎせいどうふ はりはり漬け みそ汁	ピザポテト フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	豆腐 卵 みそ ハム チーズ	ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ 切干大根 昆布 キャベツ しめじ 果物	
5 19	金	5日七夕そうめん 19日ごはん/ みそ汁 とり肉の梅煮 かぼちゃの煮物	冷や汁 フルーツ 延命茶	そうめん 米 ごま	ハム とり肉 サバ缶 豆腐 みそ	きゅうり 人参 トマト 干しいたけ 梅干し かぼちゃ おくら しそ 果物	
6 20	土	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	ベーコン ツナ缶 牛乳	なす トマト しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 果物	
8 22	月	ごはん 牛肉ごぼう ちんげん菜ソテー みそ汁	チャーハン フルーツ 延命茶	米 油	牛肉 みそ 鮭	ごぼう 人参 ピーマン ちんげん菜 なす えのきだけ あさつき 果物	
9 23	火	ごはん 魚のチーズ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	フルーツサンド 牛乳	米 油 バターロール	カレイ チーズ 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	かぼちゃ きゅうり 小松菜 えのきだけ フルーツ缶	
10 24	水	ごま塩ごはん チキンカツ せんキャベツ/ トマト みそ汁	ヨーグルトレーズンケーキ フルーツ 延命茶	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	とり肉 卵 豆腐 みそ ヨーグルト	キャベツ トマト なめこ あさつき レーズン 果物	
11 25	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	こうぼパン 油 じゃが芋 ごま 米	カレイ 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	
12 26	金	ワカメごはん かじきのてりやき 春雨サラダ みそ汁	ゆでとうもろこし フルーツ 牛乳	米 春雨 じゃが芋 油	かじきまぐろ みそ 牛乳	ワカメ きゅうり 人参 ちんげん菜 とうもろこし 果物	
13 27	土	冷やしうどん さつま芋のレーズン煮	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん さつま芋 ロールパン いちごジャム	ツナ缶 牛乳	きゅうり おくら トマト ワカメ レーズン 果物	