





# こんだてひょう



令和2年 7月 清武中央こども園

曜日	日	未満児おやつ	副 食	材 料	未満児	3時 おやつ
月	13 27	牛乳 卵ボーロ	いりどり きゃべきゃべサラダ 小松菜の味噌汁	じゃが芋・鶏肉・人参・ごぼう・竹の子・干し椎茸・グリーンピース・炒め油 キャベツ・人参・ホールコーン・ツナ缶・マヨネーズ /砂糖・醤油・みりん 小松菜・豆腐・油揚げ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳・ブルーベリーマフィン ホットケーキミックス・卵 ブルーベリージャム・バター・豆乳
火	14 28	牛乳 せんべい	魚の南蛮 カボチャの煮物 なすのみそ汁	魚切り身・塩こしょう・片栗粉・油・玉ねぎ・胡瓜・トマト・砂糖・酢・醤油・だし汁 カボチャ・砂糖・醤油・だし汁 なす・えのき茸・人参・厚揚げ・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 フルーツゼリー (寒天パバ・みかん缶)
水	1 15 29	ヨーグルト	牛肉の甘辛炒め トマトの甘酢づけ ソウメンのすまし汁	牛肉・ピーマン・カラーピーマン・玉葱・油・砂糖・醤油・みりん トマト・玉葱・パセリ・砂糖・酢・塩・油 そうめん・かまぼこ・卵・ねぎ・醤油・塩・だし昆布・かつお節	ごはん	牛乳 バームクーヘン
木	2 16 30	牛乳 ビスコ	ひじき入りハンバーグ マカロニソテー・(添)胡瓜 星の子スープ	合挽きミンチ・玉葱・ひじき・生パン粉・牛乳・卵・塩こしょう・油・ケチャップ・ソース・砂糖 マカロニ・玉葱・ピーマン・ウインナー・油・ケチャップ・固形コンソメ・塩 /胡瓜・塩 おくら・玉葱・人参・ベーコン・えのき茸・醤油・塩こしょう・煮干し	ごはん	牛乳 オレンジ ココナツサブレ
金	3 17 31	牛乳 みかん缶	魚のカレー揚げ ブロッコリーのおかかチーズ和え 豆腐のみそ汁・(添)トマト	白身魚・生姜・卵・砂糖・醤油・酒・カレー粉・片栗粉・揚げ油 ブロッコリー・プロセスチーズ・人参・かつお節・醤油 豆腐・人参・えのき茸・玉葱・葱・味噌・煮干し /トマト	ごはん	お茶 フルーツムース クラッカー
土	4 18	牛乳 菓子	サラダスパゲティー (添)トマト オニオンスープ	スパゲティー・レタス・胡瓜・ツナ缶・レモン汁・卵・油・酢・醤油 トマト /砂糖・リンゴ・玉ねぎ・ごま・だし汁 玉葱・人参・ベーコン・パセリ・塩こしょう・醤油・煮干し(鶏がら)		お茶 スティックパン
月	6 20	牛乳 ビスケット	鶏肉のワイン煮 ポテトサラダ/添え野菜 コーンスープ	鶏肉・油・砂糖・醤油・ワイン 胡瓜・じゃが芋・人参・マヨネーズ・ハム・塩こしょう /レタス・トマト ホールコーン・クリームコーン・玉葱・バター・人参・豆乳・パセリ・塩こしょう・鶏がら	パン	牛乳 バナナ ビスケット
火	7 21	牛乳 チーズ	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ 中華スープ	豚ミンチ・豆腐・玉葱・人参・干し椎茸・グリーンピース・ニンニク・生姜・味噌・砂糖・塩・醤油 ほうれん草・千切り大根・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・ゴマ /ごま油・片栗粉・油 ベーコン・人参・えのき茸・ニラ・乾燥若芽・醤油・みりん・鶏がら	ごはん	お茶 アイスクリーム
水	8 22	ヨーグルト	魚の塩焼き わかめときゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁/果物	魚切り身・塩 乾燥わかめ・胡瓜・人参・ごま・砂糖・酢・醤油 じゃが芋・玉葱・厚揚げ・葱・味噌・煮干し /みかん缶	ごはん	お茶 すいか せんべい
木	9	牛乳 コーンフレーク	ズッキーニ入りみそ炒め キャベツのゆかり和え お麩のすまし汁	豚肉・玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン・カラーピーマン・人参・ナス・シメジ茸・生姜 キャベツ・人参・ゆかり粉 /油・砂糖・味噌・醤油・みりん・酒・片栗粉 小松菜・麩・豆腐・人参・醤油・みりん・塩・煮干し	ごはん	牛乳 ココアプリン (アガー・牛乳・生クリーム・ココア・砂糖)
金	24		<h2>スポーツの日</h2>			
土	11 25	牛乳 菓子	焼きビーフン ニラ入りかきたま汁 果物	ビーフン・豚肉・むきえび・玉葱・人参・ピーマン・カラーピーマン 干し椎茸・油・カレー粉・醤油・塩コショウ・ごま油 ニラ・ちくわ・人参・乾燥若芽・卵・醤油・煮干し /バナナ		お茶 リングドーナツ
誕生日会	10	牛乳 せんべい	おにぎり・照り焼きチキン・ウインナー フライドポテト・野菜スティック・ナポリタン ミニアメリカンドッグ・みかん缶	米・若芽おにぎりの素・鶏肉・砂糖・醤油・ウインナー フライドポテト・油 /胡瓜・人参・塩・マヨネーズ /スパゲティー・玉葱・ピーマン・ケチャップ ミニアメリカンドッグ・油 /みかん缶		牛乳 りんごゼリー

都合により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。