



# 7月 こんだてひょう



令和5年7月 南今泉保育園

曜日	日	未満児おやつ	副食	材 料	未満児	3時 おやつ
月	3 31	牛乳 ウエハース	ポークカレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・なす・グリーンピース・油・ カレールウ・ニンニク・リンゴ・塩P キャベツ・人参・ホールコーン・ハム・しょうゆ・砂糖・酢 /オレンジ	ごはん	牛乳 ジャムサンド (食パン・いちごジャム)
火	4 18	飲むヨーグルト	魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	白身魚・塩・小麦粉・油・マヨネーズ・粉チーズ・ピーマン・赤ピーマン ほうれん草・人参・もやし・ごま・砂糖・醤油 豆腐・人参・にら・しょうゆ・乾燥わかめ・鶏ガラ	ごはん	お茶 すいか せんべい
水	5 19	牛乳 ラスク	牛肉の甘辛炒め きゅうりの塩昆布和え そうめんのすまし汁	牛肉・きゃべつ・人参・玉葱・油・砂糖・醤油・みりん きゅうり・塩昆布 /そうめん・ねぎ・かまぼこ・ 干し椎茸・醤油・塩・だし昆布・かつお節	ごはん	牛乳・じゃこ入り芋てん (さつま芋・ちりめんじゃこ・ 小麦粉・卵・塩・青のり・油)
木	6 20	牛乳 チーズ	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	合挽きミンチ・玉葱・ひじき・パン粉・卵・油・ケチャップ・ソース・砂糖 ツナ缶・きゅうり・人参・マカロニ・マヨネーズ・ おくら・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・えのき・しょうゆ・煮干し	ごはん	お茶 アイスクリーム クッキー
金	21	牛乳 卵ボーロ	大豆の五目煮 じゃこ炒め カボチャのみそ汁	大豆・厚揚げ・鶏肉・にんじん・ごぼう・刻み昆布・いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 ピーマン・もやし・にんじん・ちりめん・ごま油・塩・砂糖・しょうゆ カボチャ・生しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース・アガー・砂糖)
土	8 22	牛乳 ビスケット	中華丼 小松菜のスープ	豚肉・かまぼこ・干し椎茸・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・ ピーマン・油・醤油・みりん・塩・片栗粉・ごま油 小松菜・ウインナー・玉ねぎ・にんじん・しょうゆ・煮干し		牛乳 バナナ ココナッツサブレ
月	10 24	牛乳 あられ	鶏肉のワイン煮 ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉・油・砂糖・醤油・白ワイン きゅうり・じゃがいも・にんじん・マヨネーズ・卵・塩P ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・バター・人参・豆乳・パセリ・塩P・鶏がら	パン	お茶・みるくっこ (牛乳・砂糖・片栗粉・ きな粉・砂糖・塩)
火	11 25	飲むヨーグルト	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け 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・なす・シメジ茸・油 焼肉のたれ・ごま/きゅうり・人参・ごま油・しょうが・砂糖・酢・しょうゆ 小松菜・麩・豆腐・人参・醤油・みりん・塩・煮干し	ごはん	牛乳 パイン缶 せんべい
水	12 26	牛乳 塩せんべい	魚の塩焼き リャンパンサンスー かぼちゃのみそ汁	甘塩鮭 春雨・きゅうり・かにかま・人参・卵・油・ごま油・砂糖・酢・しょうゆ かぼちゃ・ねぎ・厚揚げ・人参・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 バームクーヘン
木	13 27	牛乳 チーズ	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・にんにく・生姜・みそ・砂糖 ほうれん草・千切り大根・人参・ツナ缶・酢・砂糖・しょうゆ・ごま/ しょうゆ・ごま油・片栗粉 わかめ・もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・煮干し・ごま油	ごはん	牛乳 バナナ ラスク
金	14 28	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	白身魚・塩こしょう・片栗粉・油・玉ねぎ・きゅうり・トマト・砂糖・酢・しょうゆ・だし汁 カボチャ・砂糖・醤油・だし汁 なす・しめじ茸・人参・厚揚げ・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 クッキー
土	15 29	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	スパゲッティ・ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン しめじ・油・ケチャップ・塩P えのき・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・卵・しょうゆ・塩・煮干し		牛乳 黒棒
誕生会	7	飲むヨーグルト	わかめご飯・魚のフライ 野菜サラダ・オニオンスープ パイン	わかめご飯の素 /ブロッコリー・きゅうり・人参・醤油・みりん 白身魚・小麦粉・パン粉・卵・塩こしょう・マヨネーズ・ケチャップ・油 玉ねぎ・人参・パセリ・塩こしょう・鶏がら /生パイン	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン



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。

