



# こんだてひょう

令和5年 7月 南加納保育園

| 曜日  | 日             | 朝の未満児おやつ      | 副 食                                 | 材 料                                                                                                                      | 主食             | 3時 おやつ                                       |
|-----|---------------|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|
| 月   | 3             | 牛乳<br>ビスコ     | ポークカレー<br>きやべきやべサラダ<br>果物           | 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・なす・グリーンピース・油・カレールウ・にんにく・りんご<br>きやべつ・人参・コーン缶・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう<br>オレンジ                                       | ごはん            | 牛乳<br>ジャムサンド<br>サンド用パン・ジャム                   |
| 火   | 4<br>18       | 飲む<br>ヨーグルト   | 魚のチーズ焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐スープ      | 鮭切り身・塩・小麦粉・油・マヨネーズ・醤油・粉チーズ・ピーマン・赤ピーマン<br>ほうれん草・人参・もやし・ごま・砂糖・醤油<br>豆腐・人参・にら・醤油・(乾)若布・鶏がら                                  | ごはん            | お茶<br>メロン<br>せんべい                            |
| 水   | 19            | 牛乳<br>桃缶      | 牛肉の甘辛煮<br>胡瓜の昆布和え<br>そうめんのすまし汁      | 牛肉・きやべつ・人参・玉ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん<br>胡瓜・塩昆布<br>そうめん・葱・かまぼこ・干椎茸・醤油・塩・だし昆布・かつお節                                                   | ごはん            | お茶<br>アイスクリーム<br>クラッカー                       |
| 木   | 6<br>20       | 牛乳<br>棒チーズ    | ひじき入りハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>星の子スープ     | 合いびきミンチ・玉ねぎ・ひじき・パン粉・牛乳・卵・油・ケチャップ・ソース・砂糖<br>ツナ缶・胡瓜・人参・マカロニ・マヨネーズ・レタス・塩・こしょう<br>おくら・玉ねぎ・人参・ベーコン・えのき茸・醤油・煮干し                | ロールパン          | 牛乳・じゃこ入りいも天<br>さつま芋・ちりめんじゃこ・卵<br>小麦粉・塩・青のり・油 |
| 金   | 7<br>21       | 牛乳<br>卵ボーロ    | 大豆の五目煮<br>じゃこ炒め<br>南瓜のみそ汁           | 水煮大豆・厚揚げ・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・いんげん・砂糖・醤油・みりん・酒<br>ピーマン・もやし・人参・ちりめんじゃこ・ごま油・塩・砂糖・醤油<br>南瓜・生椎茸・玉ねぎ・葱・みそ・煮干し                       | ごはん            | 牛乳・ぶどうゼリー<br>ぶどうジュース・アガー<br>水・砂糖             |
| 土   | 8<br>22       | 牛乳<br>ビスケット   | 中華丼<br>小松菜のスープ                      | 豚肉・むきえび・干椎茸・玉ねぎ・きやべつ・もやし・人参・ピーマン・油<br>醤油・みりん・塩・鶏がら・片栗粉・ごま油<br>小松菜・ウインナー・人参・玉ねぎ・醤油・塩・こしょう・鶏がら                             | ごはん            | 牛乳<br>バナナ<br>ウエハース                           |
| 月   | 10<br>24      | 牛乳<br>コーンフレーク | 魚の塩焼き<br>リャンパンサンサー<br>里芋のみそ汁        | 甘塩鮭<br>春雨・胡瓜・かにかま・人参・卵・油・ごま油・砂糖・酢・醤油<br>里芋・葱・人参・みそ・煮干し                                                                   | ごはん            | お茶・みるつくこ<br>牛乳・片栗粉<br>きな粉・砂糖・塩               |
| 火   | 11<br>25      | 飲む<br>ヨーグルト   | 夏野菜のスタミナ炒め<br>胡瓜漬け<br>お麩のすまし汁       | 豚肉・酒・玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン・カラーピーマン・なす・しめじ茸・油・焼肉のたれ<br>胡瓜・人参・ごま油・生姜・砂糖・酢・醤油・塩・みりん・酒・すりごま<br>お麩・小松菜・豆腐・人参・醤油・みりん・塩・煮干し            | ごはん            | 牛乳<br>パイン缶<br>せんべい                           |
| 水   | 12<br>26      | 牛乳<br>丸ぼうろ    | 鶏肉のワイン煮<br>マセドアンサラダ<br>コーンスープ       | 鶏肉・油・砂糖・醤油・ワイン<br>胡瓜・じゃが芋・人参・マヨネーズ・ヨーグルト・塩・こしょう<br>コーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ・バター・人参・豆乳・パセリ・塩・こしょう・鶏がら                            | ごはん            | 牛乳・ココアプリン<br>アガー・水・牛乳<br>生クリーム・ココア・砂糖        |
| 木   | 13<br>27      | 牛乳<br>棒チーズ    | マーボー豆腐<br>千切り大根のさっぱりサラダ<br>若布スープ    | 豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・干椎茸・グリーンピース・にんにく・生姜・みそ・砂糖・醤油<br>ほうれん草・千切り大根・人参・ツナ缶・酢・砂糖・醤油・ごま・塩・ごま油・片栗粉<br>(乾)若布・もやし・人参・玉ねぎ・葱・醤油・みりん・煮干し・ごま油 | ごはん            | 牛乳<br>すいか<br>かりんどう                           |
| 金   | 28            | 牛乳<br>バナナ     | 魚の南蛮漬け<br>ほうれん草の納豆和え<br>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・水・だし汁<br>ほうれん草・人参・ひきわり納豆・醤油・もみり<br>なす・しめじ茸・人参・厚揚げ・葱・みそ・煮干し                          | ごはん            | 牛乳・フレンチトースト<br>食パン・卵・牛乳<br>砂糖・バター            |
| 土   | 1<br>15<br>29 | 牛乳<br>せんべい    | スパゲティナポリタン<br>果物<br>かきたま汁           | スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・油・ケチャップ・塩・こしょう<br>桃缶<br>えのき茸・玉ねぎ・人参・葱・卵・醤油・塩・煮干し                                        | お茶<br>カップヨーグルト |                                              |
| 誕生会 | 14            | 牛乳<br>バナナ     | ビーフカレー<br>鶏の唐揚げ・果物<br>野菜サラダ・乳酸飲料    | 牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・南瓜・いんげん・カレールウ・にんにく・りんご<br>鶏肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油・メロン<br>レタス・胡瓜・人参・砂糖・酢・醤油・油・塩・こしょう/乳酸飲料                         |                |                                              |
| 水   | 5             | 牛乳<br>桃缶      | 焼きそば<br>ブロッコリー・ポテトフライ<br>ウインナー・すまし汁 | 中華麺・豚肉・玉ねぎ・きやべつ・人参・油・ソース・ケチャップ・かつお節・青のり<br>ブロッコリー/冷凍ポテト・塩・油<br>ウインナー/豆腐・人参・玉ねぎ・葱・醤油・煮干し                                  | ごはん<br>若布ご飯の素  | お茶<br>アイスクリーム<br>クラッカー                       |

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。