

# 7月 こ ん だ て

日 (曜)	朝おやつ (1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
14 ・ 28 (月)	牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物 キャベツスープ(キャベツ・なると) バナナ	プレーンマフィン 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖・三温糖・ごま油	鶏もも肉・大豆 なると 牛乳	ひじき・人参・いんげん キャベツ・バナナ	味噌・みりん・酒・醤油 コンソメ・塩
1 15 29 (火)	牛乳	ごはん 鮭のコンソメ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(えのき・しめじ)	とうもろこし 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油	鮭・竹輪 牛乳	ほうれん草・人参・えのき・しめじ とうもろこし	コンソメ・塩・酒 醤油・酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
2 16 30 (水)	牛乳	食パン 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	わかめしらすおにぎり 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	食パン・パン粉 七分つき米 砂糖・ごま油・サラダ油	豚ひき肉・豆腐 高野豆腐・チーズ 牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参 コーン缶・パセリ缶 わかめしらすおにぎりの・海苔 マッシュルーム	ケチャップ・ソース 醤油・酢・コンソメ・塩
3 17 31 (木)	牛乳	ごはん キスのフライ ナムル 味噌汁(豆腐・わかめ)	3・17日:シュガートースト 31日:(誕生日ケーキ) オレンジババロア 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・薄力粉・パン粉 食パン・マーガリン グラニュー糖 砂糖・ごま油・サラダ油	キス・豆腐・ゼラチン 生クリーム 牛乳	もやし・人参・ほうれん草 わかめ・ひじき オレンジジュース・みかん缶	ソース・ケチャップ 醤油・酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
4 ・ 18 (金)	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとみかんのサラダ 味噌汁(冬瓜・水菜)	4日:マカロニきな粉 18日:(お祭りメニュー) 鶏肉の唐揚げ 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・春雨 マカロニ 片栗粉・薄力粉 砂糖・ごま油・サラダ油	豆腐・豚ひき肉 きな粉 鶏もも肉・牛乳	玉葱・生姜・わかめ・きゅうり コーン缶・ひじき・冬瓜 みかん缶・水菜	醤油・みりん・酒・酢 味噌・塩・オイスターソース 煮干しだし・昆布だし
5 ・ 19 (土)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの中華和え 白菜スープ(白菜・人参)	スノーボール 牛乳	なし	七分つき米 薄力粉・粉砂糖 片栗粉 砂糖・ごま油・サラダ油	豚もも肉 かにかま 牛乳	玉葱・生姜・もやし・きゅうり ひじき・白菜・人参	味噌・醤油・酢・コンソメ・塩 みりん・酒
7 (月)	牛乳	(七タメニュー) 七タカレー フレンチサラダ すまし汁(そうめん・かにかま・オクラ)	七タゼリー 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	精白米・じゃが芋 そうめん・薄力粉・マーガリン 砂糖・サラダ油	豚もも肉・チーズ かにかま・カルピス ゼラチン・生クリーム 牛乳	人参・玉葱・キャベツ・きゅうり オクラ・ブルーハワイ 海苔	ターメリック・カレールウ 酢・塩・醤油・酒 かつおだし・昆布だし
8 ・ 22 (火)	牛乳	ごはん かれのいの照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁(なめこ・万能葱) メロン	豆腐ドーナツ 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 ホットケーキミックス・片栗粉 グラニュー糖 砂糖・ごま油・サラダ油	かれのい・ハム・豆腐 牛乳	切干大根・人参・きゅうり なめこ・万能葱・ひじき メロン	醤油・みりん・酒・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
9 ・ 23 (水)	牛乳	ごはん 酢鶏 トマトサラダ かぶのスープ(かぶ・かぶの葉)	とうもろこしご飯 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・片栗粉 精白米・マーガリン 砂糖・ごま油・サラダ油	鶏もも肉・ツナ缶 牛乳	トマト・きゅうり・かぶ・かぶの葉 とうもろこし・パセリ缶	酒・醤油・コンソメ・塩 酢・ケチャップ・みりん
10 ・ 24 (木)	牛乳	タコライス風丼 キャベツサラダ きのこスープ(エリンギ・えのき)	フルーツヨーグルト いわしおかき 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米 いわしおかき 片栗粉 砂糖・ごま油・サラダ油	豚ひき肉・チーズ かにかま ヨーグルト 牛乳	玉葱・キャベツ・ミニトマト きゅうり・エリンギ・えのき バナナ・みかん缶・もも缶	カレー粉・ケチャップ ソース・醤油・酢 コンソメ・塩
11 ・ 25 (金)	牛乳	ごはん かじきのムニエル バンサンスー 味噌汁(茄子・長葱) スイカ	冷やしきつねうどん 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・春雨 うどん 薄力粉・マーガリン 砂糖・三温糖・ごま油	かじき・ハム・粉チーズ 油揚げ・かまぼこ 牛乳	きゅうり・人参・ひじき 茄子・長葱・パセリ缶 スイカ・わかめ・万能葱	醤油・酢 味噌・かつおだし 煮干しだし・昆布だし めんつゆ・酒・塩・みりん
12 ・ 26 (土)	牛乳	ごはん ツナポテト焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(かにかま・小松菜)	きな粉サンド 牛乳	なし	七分つき米・じゃが芋 パン粉・食パン 砂糖・サラダ油	ツナ缶・かつお節 かにかま・きな粉 豆乳 牛乳	ブロッコリー・人参 コーン缶・小松菜	ケチャップ・塩・酒 醤油 かつおだし

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。

<献立作成者> 久保田

末吉にこにこ保育園

\* 完了食は白米を使用します。

\* 完了食のりんご・梨は加熱して提供します。

\* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。