



平成29年度

7がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
3(月)	ぎせいどうふ ごぼうサラダ すましじる	豆腐 卵 かまぼこ	砂糖 油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	おかし ソーセージ ぎゅうにゅう	おかし ソーセージ 牛乳
4(火)	あじのなんばんづけ はるさめサラダ みそじる	鰹 ハム みそ 豆腐	片栗粉 油 春雨 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり ねぎ	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	オレンジジュース おかし 寒天 牛乳
5(水)	にくじゃが コールスローサラダ チーズ	牛肉 ハム	油 砂糖 ま	玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ きゅうり チーズ	クリームパン ぎゅうにゅう	ロールパン 生クリーム スプレー コーンフレーク
6(木)	ひやしうどん かきあげ オレンジ 	ハム 卵 ウィンナー	うどん 天ぷら粉 油	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン オレンジ	おこのみやき おちゃ	きゃべつ もやし ねぎ ウィンナー お好み焼粉 卵
7(金)	ごまからあげ きゃべつとツナのあえもの そうめんじる	鶏肉 ハム 卵 ツナ缶	片栗粉 油 小麦粉 ごま そうめん	きゃべつ きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ おくら	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
10(月)	にくだんごのカレーに カリカリサラダ オレンジ	鶏ひき肉 卵 牛乳 ハム	油 砂糖	玉ねぎ しょうが ピーマン パプリカ きゃべつ 人参 きゅうり オレンジ	わらびもち ぎゅうにゅう	わらびもち粉 塩 きなこ 砂糖 牛乳
11(火)	さけのおやき かぼちゃサラダ すましじる	鮭 みそ ベーコン 豆腐 わかめ	砂糖 油 かぼちゃ ふ	人参 きゅうり 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	ドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 砂糖 牛乳
12(水)	すきやきふうに マカロニサラダ パイナップル	牛肉 焼き豆腐 ハム	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	ごぼう 白菜 しめじ 人参 きゅうり パイナップル	おかし チーズ ぎゅうにゅう	おかし チーズ 牛乳
13(木)	ひとくちとんかつ 小松菜とあげのごまあえ みそじる	豚肉 卵 あげ みそ 豆腐	小麦粉 油 パン粉 ごま	小松菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ	えだまめ せんべい ぎゅうにゅう	えだまめ せんべい 牛乳
14(金)	チンジャオロース わかめとはるさめのあえもの みそじる	牛肉 ハム みそ 豆腐 わかめ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ きゅうり もやし	みたらしだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 砂糖 醤油 豆腐 牛乳
18(火)	ハヤシライス スパゲティーサラダ チーズ	牛肉 チーズ	油 砂糖 スパゲティー マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳
19(水)	れいめん ちくわのてんぷら サラダ 	ハム 卵 ちくわ	油 砂糖 天ぷら粉 ドレッシング	きゅうり レタス 人参 コーン	おにぎり おちゃ	米 ゆかり お茶 ちりめんじゃこ
20(木)	しろみさかなのこうみあげ ひじきのものに みそじる	白身魚 大豆 あげ 豆腐 みそ	油 砂糖 糸こんにゃく	しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ えのき	ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン チーズ ベーコン コーン ピーマン 牛乳
21(金)	おべんとうの日				せんべい ゼリー	せんべい ゼリー
24(月)	マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ ぶどう	豆腐 ひき肉 ハム	油 砂糖 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり プチトマト ぶどう	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 砂糖 牛乳
25(火)	ししやものてんぷら ささみといんげんのごまあえ みそじる	ししやも みそ ささみ	天ぷら粉 油 砂糖 ごま	いんげん 人参 玉ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
26(水)	てりやきチキン レタスかにかまサラダ たまごスープ	鶏肉 ハム みそ 卵	砂糖 油 ドレッシング	レタス きゅうり 人参 コーン もやし ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
27(木)	おたんじょうかい うなぎのひつまぶしふう チキンナゲット サラダ ブロッコリー みそじる デザート 	うなぎ たまご 鶏肉 ハム みそ	米 砂糖 油 ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ いんげん プチトマト メロン レタス	ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
28(金)	とうふいりまつかぜやき カムカムサラダ ミネストローネふうスープ	鶏ひき肉 ベーコン さきし 卵 豆腐	パン粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根	むしぼん ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス チョコチップ 牛乳
31(月)	ミートローフ きりぼしだいこんのサラダ スープ	合ひき肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	パン粉 油	玉ねぎ しょうが 人参 きりぼし大根	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳



材料購入により変更させていただくことがあります。

7月6日(木)と7月19日(水)・お誕生会の日はおごはんはいりません。お箸とコップは持ってきてください。