



令和1年度

7かつこんだてひょう



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
1(月)	ぶたのしょうがやき サラダ すましじる	豆腐 豚肉 かまぼこ	砂糖 油 和風ドレ ごま	人参 玉ねぎ レタス きゅうり ねぎ しょうが	おかし 魚肉ソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
2(火)	しろみさかなのムニエル はるさめサラダ みそしる	白身魚 みそ 豆腐 ハム	油 マヨネーズ 春雨	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 砂糖 牛乳 豆腐
3(水)	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ すましじる	卵 ベーコン ハム わかめ	油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ	フローズンゼリー せんべい ぎゅうにゅう	一口ゼリー せんべい 牛乳
4(木)	てりやきチキン きゃべつとツナのあえもの スープ	鶏肉 ツナ缶 卵 ベーコン	片栗粉 油 小麦粉	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ おくら 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
5(金)	ひやしうどん かきあげ スイカ 	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 おくら スイカ	星形ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ゼリー せんべい 牛乳
8(月)	にくだんごのカレーに サラダ バナナ	鶏ひき肉 卵 牛乳 ハム	油 砂糖 フレンチ	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 バナナ	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
9(火)	さばのにつけ かぼちゃサラダ すましじる	鯖 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	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パン缶 黄桃缶
10(水)	すきやきふうに こまつなのちりめんあえ チーズ	牛肉 焼き豆腐 あげ	砂糖 油	ごぼう 白菜 しめじ 人参 こまつな チーズ	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
11(木)	ひとくちとんかつ マカロニサラダ みそしる	豚肉 卵 ハム みそ 豆腐	小麦粉 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ えのき	えだまめ せんべい ぎゅうにゅう	えだまめ せんべい 牛乳
12(金)	とりにくのかピカタ わかめとはるさめのあえもの スープ	鶏肉 ハム みそ 卵 わかめ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし	フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
16(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	チューベツト せんべい	チューベツト せんべい
17(水)	あじフライ ひじきののもの みそしる	鱈 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	オレンジゼリー おかし ぎゅうにゅう	オレンジジュース おかし 寒天 牛乳
18(木)	やきビーフン あげしゅうまい サラダ 	ハム 豚ひき肉 豚肉	油 砂糖 ビーフン 天ぷら粉 和風ドレ	きゅうり レタス パプリカ コーン 玉ねぎ ピーマン	おにぎり おちゃ	米 ゆかり お茶 ちりめんじゃこ
19(金)	おべんとうの日				レアチーズケーキ	クリームチーズ 生クリーム 砂糖 ゼラチン
22(月)	マーボーどうふ ちぐさあえ バナナ	豆腐 ひき肉	油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり ほうれん草 ぶどう キャベツ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳
23(火)	からあげ 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 マヨネーズ	レタス きゅうり 人参 コーン もやし ねぎ	せんべい パイナップル ジュース	せんべい パイナップル ジュース
24(水)	さけのしおやき ささみといんげんのごまあえ みそしる	鮭 みそ 豆腐 ささみ わかめ	パン粉 油 砂糖 ごま	いんげん 人参 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
25(木)	チンジャオロース ツナサラダ すましじる	牛肉 昆布 豆腐 かまぼこ ツナ	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ もやし ねぎ 人参 きゅうり ピーマン	ピザパン 牛乳	ピーマン ベーコン 玉ねぎ チーズ ピザソース 牛乳
26(金)	とうふいりまつかぜやき カムカムサラダ スープ	鶏ひき肉 ベーコン 豆腐 卵 ささきいか	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根	一口ゼリー せんべい ぎゅうにゅう	一口ゼリー せんべい 牛乳
29(月)	ちくわのいそべあげ こうやどうふのたまごとじ みそしる	鶏肉 卵 竹輪 わかめ	天ぷら粉 油	玉ねぎ もやし 人参	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 砂糖 牛乳
30(火)	ミートローフ もやしのナムル すましじる	豚ひき肉 卵 かまぼこ ハム	油 ごま	もやし きゅうり 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ	おかし キウイ ぎゅうにゅう	せんべい キウイ 牛乳
31(水)	ゴーヤチャンプル ウインナー サラスパサラダ みそしる	豚肉 豆腐 卵	油 砂糖 スパゲティー	人参 きゅうり もやし ねぎ えのき	フルーツポンチ せんべい	ジュース 寒天 砂糖 サイダー せんべい



7月5日(金)と7月18日(木)は白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。