



7月のこんだて



日	曜日	献立名	主な材料
1	木	焼き鮭・大根と厚揚げの煮物 いんげんの味噌汁・フルーツ・麦茶	サケ/豚肉、大根、人参、厚揚げ、しめじ、水菜/ いんげん、玉葱、花麩、みそ、煮干
2	金	鶏の唐揚げ・チンゲン菜ソテー・トマト じゃが芋の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉、生姜、片栗粉、小麦粉/えび、チンゲン菜、玉葱、人参、コーン マッシュルーム、ピーマン/トマト/じゃが芋、にら、みそ、煮干
3	土	めだまやき・小松菜の白和え なめこの味噌汁・フルーツ・麦茶	卵/小松菜、人参、まぐろフレーク、豆腐/なめこ、長葱、みそ 煮干
4	日	休園	
⑤	月	フレンチトースト・ほうれん草とマカロニのサラダ サイコロスープ・フルーツ・牛乳	食パン、卵、牛乳/ほうれん草、マカロニ、人参、お魚ソーセージ マヨネーズ/じゃが芋、人参、かぶ、椎茸、いんげん
6	火	ベーコンと夏野菜のソテー・ゆで卵 油揚げの味噌汁・フルーツ・麦茶	ベーコン、茄子、ズッキーニ、パプリカ、玉葱、人参、アスパラ/ 卵/油揚げ、わかめ、豆腐、みそ、煮干
⑦	水	焼きそば・フランクフルト・ポテト・とうもろこし 枝豆・お楽しみデザート・麦茶	中華麺、鶏挽肉、キャベツ、玉葱、人参、ソース、おくら/ ウインナー/ポテト/とうもろこし/枝豆
8	木	しらす納豆・きゅうりもみ・チーズ・トマト 豚汁・フルーツ・麦茶	しらす、納豆、のり/胡瓜/チーズ/トマト/豚肉、ごぼう、玉葱 人参、糸こんにゃく、舞茸、高野豆腐、小葱、みそ
9	金	麻婆豆腐・ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚挽肉、豆腐、玉葱、人参、グリーンピース、きくらげ、麻婆の素/ブロッコリー もやし、人参、かつおぶし/大根、チンゲン菜、なめこ、みそ、煮干
10	土	鱈のムニエル・きのこのバターソテー 南瓜の味噌汁・フルーツ・麦茶	タラ、小麦粉/えりんぎ、しめじ、えのき茸、人参、にら、バター/ 南瓜、玉葱、みそ、煮干
11	日	休園	
⑫	月	サラダうどん・ジャーマンポテト フルーツ・麦茶	うどん、レタス、胡瓜、鶏ささみ、コーン、トマト、卵/ ハム、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン
13	火	すき焼き風煮物・もやしのゆかり和え・味付のり 茄子の味噌汁・フルーツ・牛乳	豚肉、ごぼう、長葱、人参、椎茸、白菜、いんげん、こんにゃく、豆腐、板麩 もやし、胡瓜、ゆかり/味付のり/茄子、みょうが、水菜、みそ、煮干
14	水	手作り弁当の日(誕生会...ジュースが出ます)	
15	木	鯖の塩焼・切り昆布の煮物 小松菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	サバ/鶏肉、昆布、人参、しめじ、さつまあげ、なると/ 小松菜、玉葱、里芋、みそ、煮干
16	金	夏野菜カレー・いかの酢味噌和え ヨーグルト・麦茶	豚肉、南瓜、茄子、ズッキーニ、パプリカ、玉葱、カレールウ、牛乳 福神漬/いか、わかめ、人参、胡瓜、みそ/ヨーグルト
17	土	豆腐と茹で野菜のあんかけ・焼き餃子 チンゲン菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	豆腐、ほうれん草、もやし、人参/餃子/チンゲン菜、卵、みそ 煮干
18	日	休園	
⑬	月	サンドイッチ・ブロッコリー・トマト コーンスープ・フルーツ・麦茶	食パン、マーガリン、卵、ツナ、ハム、チーズ、胡瓜 マヨネーズ/ブロッコリー/トマト/コーン、牛乳
20	火	ホッケの塩焼・茄子とピーマンのソテー けの汁・フルーツ・麦茶	ホッケ/鶏肉、茄子、ピーマン、玉葱、人参、春雨/ごぼう れんこん、大根、人参、ふき、わらび、高野豆腐、大豆、みそ
21	水	肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え 筍の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、椎茸、いんげん、糸こんにゃく/ほうれん草 白菜、人参、ちくわ、胡麻/筍、わかめ、厚揚げ、みそ、煮干
22	木	休園(海の日)	
23	金	休園(スポーツの日)	
24	土	鶏肉の甘辛煮・キャベツの昆布漬・さつま芋煮 玉葱の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉/キャベツ、かぶ、昆布/さつま芋/玉葱、人参、絹さや みそ、煮干
25	日	休園	
⑭	月	スパゲティナポリタン・大根サラダ レタススープ・フルーツ・麦茶	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、パプリカ、マッシュルーム、アスパラ、ケチャップ/ 大根、胡瓜、人参、水菜、かにかまぼこ、ドレッシング/レタス、豆腐、きくらげ
27	火	ウインナーソテー・卵焼き・煮豆 かぶの味噌汁・フルーツ・麦茶	ウインナー、玉葱、人参、ブロッコリー/卵、青のり/金時豆/ かぶ、小松菜、みそ、煮干
28	水	鱈の竜田揚げ・卵の花炒り・トマト 里芋の味噌汁・フルーツ・牛乳	タラ、生姜、片栗粉/おから、鶏挽肉、ごぼう、人参、舞茸 小葱/トマト/里芋、チンゲン菜、みそ、煮干
29	木	八宝菜・とうもろこし わかめの味噌汁・フルーツ・麦茶	いか、えび、豚肉、白菜、玉葱、人参、筍、椎茸、絹さや/ とうもろこし/わかめ、長葱、板麩、みそ、煮干
30	金	南瓜シチュー・冷奴 フルーツ・麦茶	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、グリーンピース、シチュールウ、牛乳/ 豆腐、おくら、しめじ、人参、かつおぶし
31	土	チーズ納豆・豚肉ともやしの卵炒め みょうがの味噌汁・フルーツ・麦茶	納豆、チーズ、ほうれん草/豚肉、もやし、玉葱、人参、にら 卵/みょうが、えのき茸、キャベツ、みそ、煮干

※ ○がついている日は、ご飯はいりません。食物アレルギーをもつお子様には、代替食を提供します。