



7月のこんだて

令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	コロッケ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 保育乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物
2日(火)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物缶	ジュシーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり しめじ 果物缶 ねぎ
3日(水)	玄米ご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 果物	保育乳 スイートポテト	銀ダラ 豚肉 卵 みそ 保育乳 牛乳 生クリーム	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
4日(木)	お弁当会	保育乳 おからマドレーヌ	卵 おから 保育乳	ごま 小麦粉 バター	レーズン
5日(金)	★七夕メニュー★ わかめご飯 星のハンバーグ ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七夕そうめん汁 果物	フルーチェ	わかめ ハンバーグ 卵 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ そうめん フルーチェ	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
6日(土)	ドライカレー ブロッコリーサラダ 果物	保育乳 小倉スコーン	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 卵 保育乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく レー ズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラ
8日(月)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ 果物	保育乳 オニオンブレッド	豚肉 豆腐シューマイ 保育乳 卵 ハム チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物 玉ねぎ
9日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつち麩のみそ汁 果物	保育乳 くずもち	鶏肉 卵 わかめ みそ きな粉 保育乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつち麩 ぐず粉 黒糖	大葉 人参 玉ねぎ なら 白菜 果物
10日(水)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	保育乳 キャラメル麩	赤魚 糸かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 保育乳	米 玄米 油 砂糖 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 果物
11日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ たまごスープ 果物缶	保育乳 ブラウニー	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳 保育乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶
12日(金)	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋のごま煮 果物	鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干
13日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	保育乳 メロンパン	みそ 豚肉 ゆし豆腐 保育乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 メロンパン	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物
15日(月)	海の日(公休日)				
16日(火)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	保育乳 どら焼き	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 保育乳	米 こんにやく 砂糖 どら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物
17日(水)	あわご飯 麩ハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	ぜんざい	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 豆腐	米 もちきび 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 金時豆 押麦 黒糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物缶
18日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	保育乳 チョコチップクッキー	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター ココア チョコチップ	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物
19日(金)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	保育乳 ごまビスケット	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 保育乳	米 玄米 ごま 油 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
20日(土)	チャーハン 春雨中華和え 牛肉スープ 果物缶	保育乳 カステラ	ウインナー ささみ 牛肉 保育乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
22日(月)	ハヤシライス マカロニサラダ ジャム入りヨーグルト	保育乳 黒糖アガラサー	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト 保育乳 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム 黒糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり レーズ ン チンゲン菜 えのき れんこん 里物缶
23日(火)	あわご飯 鯖の蒲焼風 筑前煮 白菜のツナ和え アーサ汁 果物缶	保育乳 紅イモちんすこう	鯖 鶏肉 ツナ あおさ 豆腐 保育乳	米 里芋 油 砂糖 ラード 小麦 粉 紅イモ粉	ごぼう たけのこ 椎茸 絹さや 白菜 きゅうり パプリカ 果物缶
24日(水)	☆誕生会☆ カレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨ和え 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト キャベツ 果物
25日(木)	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え ミネストローネ 季節の果物	枝豆とゆかりおにぎり	鶏肉 牛肉 生クリーム チーズ ベーコン ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト キャベツ 果物
26日(金)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	保育乳 パインケーキ	合挽きミンチ 大豆 チーズ 豚肉 卵 牛乳 保育乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ 果物 果物缶
27日(土)	光の子会				
29日(月)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤイリチー オクラのみそ汁 果物	保育乳 チーズサブレ	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 粉チーズ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター	キャベツ コーン 人参 パパイヤ なら オクラ ねぎ 果物
30日(火)	しそご飯 ささみピカタ ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	保育乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ チーズ 保育乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ブロッコリー にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物
31日(水)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クービイリチー なすのみそ汁 果物缶	保育乳 メロンパントースト	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

