

7月のこんだて

1日・29日（月）

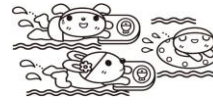
みそ焼き豚丼
豆乳スープ
フルーツ



エネルギー 523kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 28.1g
塩分 1.6g

2日・16日（火）

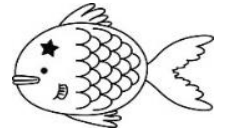
白飯
鶏肉の照り焼き
ブロッコリーのあえ物
かぼちゃの中華スープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 15.8g
塩分 1.3g

3日・17日（水）

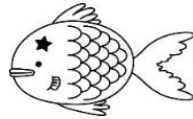
白飯
エテカレイのオーロラ煮
（ホキ 17日）
キャベツののりあえ
豆腐の白みそ汁



エネルギー 423kcal
たんぱく質 21g
脂質 10g
塩分 2.3g

4日・18日（木）

白飯
ひじきハンバーグ
ちくわサラダ
ほうれん草のスープ



エネルギー 409kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 12.3g
塩分 2.6g

5日（金）

白飯
かぼちゃのカラフル揚げ
短冊サラダ
七夕汁



エネルギー 428kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 19.6g
塩分 2g

8日・22日（月）

白飯
牛肉のニラ焼き
パスタサラダ
もやしのスープ



エネルギー 417kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 15.4g
塩分 1.7g

9日・23日（火）

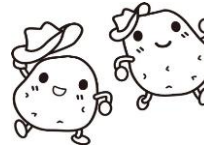
白飯
鶏肉の唐揚げ
じゃが芋細切り炒め
沢煮椀



エネルギー 496kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 18.5g
塩分 1.8g

10日・24日（水）

白飯
オープンコロッケ
キャベツの香り漬け
ココロスープ



エネルギー 348kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 5.7g
塩分 2.6g

11日・25日（木）

白飯
夏野菜カレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 487kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 17.6g
塩分 2g

12日・26日（金）

白飯
赤魚のごまみそ焼き
切干し大根の旨煮
冬瓜の五目汁



エネルギー 408kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 13.2g
塩分 2.1g

19日（金）

白飯
ドライカレー
枝豆サラダ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 18.2g
脂質 21.3g
塩分 1.9g

30日（火）

白飯
さばのさっぱり煮
オクラのあえ物
筑前煮風みそ汁



エネルギー 406kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 14.8g
塩分 2.4g

31日（水）

こぎつねごはん
星のコロッケ
いんげんのごまあえ
キラキラスープ
フルーツ



エネルギー 526kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 23.2g
塩分 1.7g

❖ 3日は、魚の日でまちからさんからエテカレイを仕入れます。

❖ 5日は、七夕の行事食です。七夕汁は、そうめんを天の川に見立てました。

❖ 10日・24日のオープンコロッケのじゃがいもは、高浜市場きな一れさんで仕入れます。

❖ 11日・25日の夏野菜カレーには、園で収穫した野菜を使います。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 29 (月)	みそ焼き豚丼 豆乳スープ フルーツ	米、砂糖、油 ごま油	豚肉、豆乳 ベーコン、みそ	オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶 チンゲンサイ キャベツ、ねぎ にんじん	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのあえ物 かぼちゃの中華スープ	米、砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ツナ缶	かぼちゃ、コーン ブロッコリー にんじん 豆苗、しょうが レモン果汁 にんにく	牛乳 ずんだ蒸しパン (2日) お茶 きゅうりおにぎり (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 エテカレイのオーロラ煮 (ホキ 17日) キャベツののりあえ 豆腐の白みそ汁	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油	エテカレイ(3日) ホキ(17日) 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、焼きのり	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 ひじきハンバーグ ちくわサラダ ほうれん草のスープ	米、パン粉 砂糖、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳、ちくわ ひじき	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん ほうれん草	牛乳 お菓子
5 (金)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ セタ汁	米、そうめん 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	鶏肉、油揚げ ハム	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、オクラ しょうが	お茶 セタゼリー
8 ・ 22 (月)	白飯 牛肉の二郎焼き パスタサラダ もやしのスープ	米、マヨネーズ スパゲティー、油	牛肉 かにかまぼこ わかめ	たまねぎ、もやし ブロッコリー いんげん、にら コーン、ねぎ レモン、まいたけ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋細切り炒め 沢煮椀	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、ごま油	鶏肉、豚肉 ハム	にんじん、えのきたけ ピーマン、たけのこ ごぼう、しょうが にんにく	お茶・五平餅 (9日) 牛乳 お好みパン (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 オープンコロッケ キャベツの香り漬け ココロスープ	米、じゃがいも コーンフレーク 砂糖、ごま	豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ ミックスベジタブル にんじん、しめじ だいこん レモン果汁	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ もも缶、みかん缶 バナナ、パイナップル トマト、なす にんじん、ズッキーニ ピーマン、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 赤魚のごまみそ焼き 切干し大根の旨煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油 ごま油	あかうお、豚肉 油揚げ、平天 みそ	しめじ、いんげん 切り干しだいこん ごぼう、ねぎ とうがん にんじん	牛乳 オレンジフレンチ トースト (12日) バナナケーキ (26日)
19 (金)	白飯 ドライカレー 枝豆サラダ	米、油、米粉 砂糖	豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん いんげん、ピーマン えだまめ、にんにく しょうが	お茶 とうもろこし
30 (火)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、こんにゃく さといも、砂糖 ごま油	さば、鶏肉、みそ かつお節	キャベツ、たけのこ オクラ、いんげん にんじん、ごぼう 干しいたけ しょうが	牛乳 きなこクリーム サンド
31 (水)	こぎつねごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	米、じゃがいも 油、パン粉 小麦粉、ふ、砂糖 ごま	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉 油揚げ	いんげん、みかん缶 たまねぎ、コーン にんじん、オクラ えだまめ	お茶 ゼリー