

7月のこんだて

1日・15日（火）

白飯
さばのさっぱり煮
ビーフン炒め
沢煮椀

エネルギー 464kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 14.5g
塩分 2.1g



2日・16日（水）

白飯
麩のハンバーグ
ちくわサラダ
ほうれん草のスープ

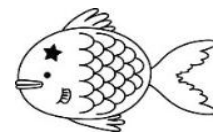
エネルギー 436kcal
たんぱく質 19.3g
脂質 13.7g
塩分 2.6g



3日・24日（木）

白飯
エテカレイのオーロラ煮
（ホキ 24日）
じゃが芋の細切り炒め
豆腐の白みそ汁

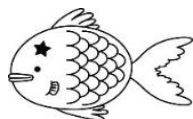
エネルギー 470kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 9.9g
塩分 2.8g



4日・18日（金）

白飯
ひじきふりかけ
鶏肉の照り焼き
ブロッコリーのあえ物
かきたま汁

エネルギー 477kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 19.2g
塩分 2.1g



7日（月）

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 501kcal
たんぱく質 19.6g
脂質 20.5g
塩分 2g



8日・22日（火）

みそ焼き豚丼
豆乳スープ
フルーツ

エネルギー 566kcal
たんぱく質 17g
脂質 31.2g
塩分 1.8g



9日・23日（水）

白飯
オーブンコロッケ
キャベツの香り漬け
コロコロスープ

エネルギー 373kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 6.4g
塩分 2.3g



10日・17日（木）

白飯
夏野菜カレー
フルーツヨーグルト

エネルギー 514kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 19.4g
塩分 2.3g



11日・25日（金）

白飯
赤魚のごまみそだれ
切干し大根の旨煮
冬瓜の五目汁

エネルギー 429kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 14.7g
塩分 2.2g



14日・28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 428kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 15.1g
塩分 2.6g



29日（火）

白飯
たらの利休揚げ
きゅうりの酢の物
じゃが芋のみそ汁

エネルギー 350kcal
たんぱく質 14.5g
脂質 9.2g
塩分 1.8g



30日（水）

白飯
ドライカレー
枝豆サラダ
わかめのスープ

エネルギー 435kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 19.6g
塩分 2.8g



31日（木）

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
ヤクルト

エネルギー 575kcal
たんぱく質 23.2g
脂質 23.3g
塩分 2.2g



- ❖ 3日は、さかなの日の取り組みでまちからさんからエテカレイを仕入れます。
- ❖ 7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す。
- ❖ 10日・17日の夏野菜カレーには、園で収穫した野菜を使用します。
- ❖ 29日の「たらの利休揚げ」は、衣にごまを加えた揚げ物です。千利休がごま料理が好きだったことから名付けられました。

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 ・ 15 (火)	白飯 さばのさっぱり煮 ビーフン炒め 沢煮椀	米、ビーフン 砂糖、油、ごま油	さば、豚肉	たまねぎ、にんじん えのきたけ、たけのこ ピーマン、ごぼう 干しいたけ しょうが	牛乳 バナナケーキ (1日) ずんだ蒸しパン (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 麩のハンバーグ ちくわサラダ ほうれん草のスープ	米、パン粉 砂糖、ふ、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 ちくわ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	牛乳 お菓子
3 ・ 24 (木)	白飯 エテカレイのオーロラ煮 (ホキ 24日) じゃが芋の細切り炒め 豆腐の白みそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、油 砂糖、ごま油	エテカレイ(3日) ホキ(24日) 白みそ、赤みそ 木綿豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 ひじきふりかけ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのあえ物 かきたま汁	米、砂糖 片栗粉、ごま油 油、ごま	鶏肉、卵 ツナ缶 ひじき	にんじん、コーン ねぎ、レモン果汁 しょうが、にんにく ブロッコリー たまねぎ	牛乳・パリパリ お魚ソーセージ (4日) きなこクリーム サンド(18日)
7 (月)	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	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	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 ねぎ、にんじん チンゲンサイ キャベツ	お茶 五平餅(8日) きゅうりの おにぎり (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 オープンコロッケ キャベツの香り漬け コロコロスープ	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 レモン果汁 だいこん	牛乳 お菓子
10 ・ 17 (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、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ もも缶、みかん缶 バナナ、パイン缶 にんじん、ズッキーニ ピーマン、にんにく トマト、なす	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 赤魚のごまみそだれ 切干し大根の旨煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油 ごま	あかうお、油揚げ 豚肉、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 (11日) お茶・とうもろこし (25日)
14 ・ 28 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き 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、砂糖	かにかまぼこ 牛肉 わかめ	たまねぎ、コーン ブロッコリー もやし、まいたけ いんげん、にら ねぎ、にんにく レモン、しょうが	牛乳 お菓子
29 (火)	白飯 たらしの利休揚げ きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖、ごま	たら、みそ ちくわ	きゅうり にんじん チンゲンサイ	牛乳 たこ焼き風パン
30 (水)	白飯 ドライカレー 枝豆サラダ わかめのスープ	米、油、砂糖	豚ひき肉、ハム わかめ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、えのきたけ いんげん、にんじん えだまめ、ピーマン しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
31 (木)	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 ヤクルト	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 油揚げ ヤクルト	にんじん、コーン オクラ、えだまめ いんげん たまねぎ	お茶 ゼリー