



令和4年度

7がつこんだてひょう



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(金)	チキンチャップ だいこんサラダ みそしる	鶏肉 みそ わかめ 豆腐 ハム	油 ケチャップ ゴマドレ	人参 ねぎ 大根 豆苗	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
4(月)	ぶたのしょうがやき きゃべつのごまあえ すましじる	豆腐 豚肉 かまぼこ	砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 牛乳
5(火)	なつやさいカレー わふうサラダ バナナ	鶏肉 ハム	油 かぼちゃ 和風ドレ	人参 きゅうり レタス 玉ねぎ なすび ピーマン バナナ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
6(水)	あつあげとぶたにくのみそいため ひじきのにも わかめスープ	豚肉 厚揚げ豆腐 大豆 あげ ひじき みそ わかめ	油 砂糖 ごま 糸こんにゃく	玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう (乳児はジャムパン)	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
7(木)	にこみハンバーグ おんやさいサラダ すましじる	豆腐 合びき肉	油 そうめん マヨネーズ じゃがいも	人参 ブロッコリー 玉ねぎ オクラ マッシュルーム	たなばたゼリー せんべい ぎゅうにゅう	葡萄ジュース せんべい カルピス 寒天 牛乳
8(金)	ちくわてんぷら(あおのり、カレーふうみ) かぼちゃサラダ スープ	竹輪 鶏肉 ベーコン	砂糖 油 かぼちゃ マヨネーズ	人参 きゅうり ねぎ もやし 玉ねぎ	おかし リンゴ ぎゅうにゅう	おかし リンゴ 牛乳
11(月)	にくだんごのカレーに カムカムサラダ チーズ	鶏ひき肉 卵 さきいか チーズ	油 砂糖	玉ねぎ しょうが ピーマン パプリカ 切り干し大根 きゅうり 人参	フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 おかし
12(火)	まつかぜやき かにかまサラダ みそしる	鶏ひき肉 かにかま 味噌 卵 豆腐	油 ごま ゴマドレ	人参 玉ねぎ ねぎ なめこ レタス きゅうり	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 牛乳
13(水)	さげのしおやき もやしとわかめのあえもの スープ	鮭 かまぼこ 鶏肉 わかめ 卵	砂糖 油	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし オクラ	りんごゼリー せんべい ぎゅうにゅう	りんごジュース 寒天 せんべい 砂糖 牛乳
14(木)	やきそば きゃべつのおかかあえ すましじる 	かつお節 豚肉 豆腐	油 砂糖 中華麺	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ オクラ	おにぎり おちゃ	米 ゆかり ごま お茶 ちりめん
15(金)	からあげ うめサラダ わかめスープ	卵 鶏肉 ハム わかめ ベーコン	油 砂糖 ごま	玉ねぎ 切り干し大根 人参 カリカリ梅	わらびもち ぎゅうにゅう	わらび餅粉 きな粉 砂糖 牛乳
19(火)	かわりローストチキン レタスサラダ みそしる	鶏肉 ハム 味噌 豆腐	油 小麦粉 青じそドレ	きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ レタス	おかし パインアップル ぎゅうにゅう	せんべい パインアップル 牛乳
20(水)	マーボーとうふ きゃべつとしおこんぶあえ バナナ	ひき肉 ハム 豆腐 塩昆布	ごま油 油 砂糖	きゅうり ねぎ 玉ねぎ 人参 バナナ キャベツ	オレンジゼリー せんべい ぎゅうにゅう	オレンジジュース 寒天 せんべい 砂糖 牛乳
21(木)	しろみさかなのフライ もやしのナムル すましじる	白身魚 かまぼこ ハム 豆腐	油 砂糖 パン粉	もやし きゅうり 人参 なめこ ねぎ 玉ねぎ	ココアホットケーキ 牛乳	牛乳 卵 ホットケーキミックス ココア
22(金)	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 フレンチドレ	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり キャベツ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
25(月)	やみつきチキン スパゲッティーサラダ みそしる	鶏肉 ハム みそ 豆腐	油 マヨネーズ 砂糖 パスタ 卵	人参 玉ねぎ きゅうり オクラ	えだまめ せんべい 牛乳	枝豆 せんべい ぎゅうにゅう
26(火)	さばのたつたあげ とうがんのそぼろに すましじる	鶏ひき肉 鯖 豆腐	油 パン粉	人参 きゅうり 冬瓜 玉ねぎ しめじ オクラ ねぎ	おかし チューペット ぎゅうにゅう	おかし チューペット 牛乳
27(水)	ひやしちゅうか しゅうまい ぶどう 	豚ひき肉 卵 ハム	中華麺 卵 油 ごま油	きゅうり デラウェア	おこのみやき おちゃ	お好み焼き粉 ウインナー お茶 卵 キャベツ
28(木)	ひじきいりミートローフ はるさめサラダ スープ	合びき肉 豆腐 卵 鶏肉 ひじき	油 砂糖 マヨネーズ 春雨	人参 きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ	スイカ おかし ぎゅうにゅう	スイカ おかし 牛乳
29(金)	おべんとうのひ				フルーツポンチ せんべい	りんごジュース 寒天 葡萄ジュース砂糖 サイダー せんべい



材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

7月14日(木)と27日(水)は白ご飯はいりません。コップは持ってきてください。

