



令和5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
3(月)	ハンバーグ ブロッコリーのわふうサラダ レタスのさっぱりじる	合びきミンチ 卵 ツナ 鰹節 豆腐	パン粉 卵 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン レタス えのき ねぎ	☆マフィン ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 バター 牛乳
4(火)	なつやさいカレー はるさめのいそあえ チーズ	牛肉 わかめ 塩昆布 チーズ	油 かぼちゃ 春雨	人参 なすび ピーマン コーン 玉ねぎ きゅうり もやし	おかし オレンジ 牛乳	おかし オレンジ 牛乳
5(水)	はっぼうさい もやしのナムル バナナ	豚肉 えび かにかまぼこ	砂糖 油 ごま	玉ねぎ しいたけ 人参 白菜 もやし きゅうり バナナ	プリン せんべい ぎゅうにゅう	プリン せんべい 牛乳
6(木)	さばのにつけ きゅうりのゆかりあえ みそじる	さば わかめ 豆腐 みそ 油揚げ	砂糖 油 春雨	人参 キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ 玉ねぎ ブナピー もやし	おかし りんご 牛乳	おかし りんご 牛乳
7(金)	たなばたひやしうどん とりにくのしおやき ポテトサラダ 	鶏肉 ハム	うどん じゃがいも マヨネーズ	人参 オクラ パプリカ 小松菜 きゅうり 玉ねぎ	☆たなばたゼリー せんべい ぎゅうにゅう	寒天 シロップ スイカ サイダー せんべい 牛乳
10(月)	ガレット なつやさいサラダ わかめスープ	卵 わかめ 豆腐	じゃがいも 砂糖 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ トマト きゅうり ブロッコリー ナス ねぎ しめじ キャベツ	☆おもちりパンケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 砂糖 もち 油 牛乳
11(火)	やさしいりマーボーとうふ キャベツのおかかあえ れいとうみかん	合びき肉 みそ 鰹節	砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 たら ねぎ なすび きゅうり もやし みかん	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
12(水)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの すましじる	鮭 豆腐 油揚げ	砂糖 油 わかめ	人参 いんげん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし えのき	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
13(木)	てづくりナゲット わかめのあえもの とうにゅうみそスープ	鶏ミンチ肉 豆腐 かにかまぼこ わかめ ベーコン	砂糖 マカロニ さつまいも	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ ブナピー ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト ジャム おかし
14(金)	カレーピラフ ちくわのいそべやき ブロッコリー コンソメスープ 	ウインナー ちくわ 青のり 豆腐	バター 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ブロッコリー ねぎ キャベツ しめじ	☆わらびもち ぎゅうにゅう	わらび餅粉 きな粉 砂糖 牛乳
18(火)	ホイコーロー レタスのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 みそ かにかまぼこ わかめ 豆腐	油 砂糖 青じそドレッシング	玉ねぎ キャベツ ピーマン レタス 人参 ねぎ ブナピー	☆うめシロップケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 梅シロップ 牛乳
19(水)	てりやきチキン やさいのレモンあえ みそじる	鶏肉 ハム みそ 豆腐 油揚げ わかめ	砂糖 さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン汁 しめじ ねぎ	せんべい スイカ ぎゅうにゅう	せんべい スイカ 牛乳
20(木)	しろみさかなのごまさくさくやき スパゲッティーサラダ コンソメスープ	白身魚 ツナ ウインナー	スパゲッティー 小麦粉 ごま マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ えのき ほうれん草 ねぎ	☆カルピスゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピス 寒天 おかし 牛乳
21(金)	しゅうまい ほうれんそうのごまあえ すましじる	豚ミンチ肉 卵 ハム 豆腐 油揚げ	餅米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 しめじ キャベツ ねぎ もやし	おかし りんご 牛乳	おかし りんご 牛乳
24(月)	ひじきりミートローフ きゅうりのすのもの ズッキーニ入りスープ	合びき肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ わかめ ベーコン	砂糖	玉ねぎ きゅうり コーン ズッキーニ 人参 えのき ねぎ キャベツ	☆フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 油 牛乳
25(火)	ハヤシライス キャベツのフレンチサラダ オレンジ	牛肉 ハム	油 フレンチドレッシング	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり キャベツ オレンジ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
26(水)	とりにくのレモンやき はるさめサラダ みそじる	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	油 砂糖 じゃがいも 春雨 マヨネーズ	レモン汁 きゅうり 人参 ねぎ ブナピー 玉ねぎ	スティックゼリー せんべい ぎゅうにゅう	スティックゼリー せんべい 牛乳
27(木)	さばのたつたあげ ささみとやさいのあえもの すましじる	さば ささみ 豆腐 油揚げ わかめ	油 砂糖	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	シャーベット おかし ぎゅうにゅう	シャーベット おかし 牛乳
28(金)	おべんとうのひ				☆フルーツポンチ せんべい	ジュース 寒天 みかん缶 パン缶 サイダー せんべい
31(月)	とりにくのコーンフレークやき うめサラダ みそじる	鶏肉 ベーコン みそ 油揚げ 豆腐	コーンフレーク マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 カリカリ梅 ねぎ ブナピー	おかし りんご 牛乳	おかし りんご 牛乳



- ・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。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日ごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)もってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

7月7日(金)、14日(金)は白ごはんはいりません。コップはもってきてください



