



7月のこんだて



直心こども園
https://jikishin.or.jp

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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	土	ビスケット 牛乳	コロック ヨーグルト 春雨サラダ 麦茶	えびせん りんごジュース	じゃがいも、米、はるさめ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、牛ひき肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご濃縮果汁
3	月	せんべい 牛乳	ツナエッグ きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもみそ汁 オレンジ	菜飯おにぎり 牛乳	米、さつまいも、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、ピーマン、にんじん、ごま、カットわかめ
4	火	スティックパン 牛乳	鮭の香草揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え オクラのみそ汁 バナナ	納豆お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、オクラ、にんじん、カットわかめ、パセリ、あおのり
5	水	バナナ 牛乳	青菜しゅうまい もやしの中華サラダ わかめスープ グレープフルーツ	たまご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	グレープフルーツ、緑豆もやし、こまつな、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ、しょうが
6	木	ビスコ 牛乳	擬製豆腐 切干大根のねりごま和え きのこ汁 すいか	スープパスタ 牛乳	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、あさり水煮缶	すいか、たまねぎ、にんじん、まいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、ねりごま、しいたけ、さやえんどう、ひじき、パセリ
7	金	ヨーグルト	七夕そうめん ちくわのごま炒め 麦茶 メロン	七夕サンド りんごジュース	食パン、干しそうめん、油、砂糖	ちくわ、卵、ハム	きゅうり、いちごジャム、にんじん、オクラ、すりごま、あおのり、りんご濃縮果汁
8	土	せんべい 牛乳	冷やしうどん コロック 麦茶 メロン	クリームパン りんごジュース	じゃがいも、ゆでうどん、パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、かにかまぼこ	メロン(緑肉)、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、りんご濃縮果汁
10	月	せんべい 牛乳	豆腐のカレーあん 中華スツキニ あさりのみそ汁 ヨーグルト	バナノウエハース 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、油揚げ	ズッキーニ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ
11	火	ぶどうゼリー	鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜とちくわのさっと煮 野菜スープ グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、マーマレード
12	水	スティックパン 牛乳	スパニッシュオムレツ はるさめともやしのソテー コンソメスープ バナナ	小倉カステラ 牛乳	米、はるさめ、小麦粉、バター、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ゆであずき缶、ベーコン	バナナ、トマト、たまねぎ、もやし、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、ピーマン
13	木	ビスケット 牛乳	白身魚の照り焼き きゅうりの華風サラダ おかつ汁 オレンジ	えびせん 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	オレンジ、なす、もやし、きゅうり、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ
14	金	バナナ 牛乳	なすと豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え トマトと卵のスープ メロン	クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、クリームチーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	メロン(緑肉)、キャベツ、もやし、トマト、レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが
15	土	ビスケット 牛乳	野菜ラーメン ぎょうざ メロン 麦茶	ビスケット りんごジュース	生中華めん、ぎょうざの皮、油	豚肉(肩)	メロン(緑肉)、キャベツ、もやし、にら、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、りんご濃縮果汁
18	火	ビスコ 牛乳	キャベツのシチュー 切干大根とひじきのサラダ オレンジ 麦茶	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
19	水	せんべい 牛乳	豚肉とピーマンの細切り炒め かぼちゃのごまマヨネーズ とうがんスープ すいか	ゆでとうもろこし 牛乳	米、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、干しえび	すいか、とうもろこし、とうがん、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、黄ピーマン、ごま、干しいたけ
20	木	オレンジゼリー	さばとたまねぎの味噌煮 にんじんと豆腐のサラダ すまし汁 バナナ	にんじんカップケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、焼心、無塩バター	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、みつば、しょうが
21	金	スティックパン 牛乳	タコライス ブロッコリーサラダ コーンスープ メロン	ヨーグルトババロア りんごジュース	米、和風ドレッシング、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、合いびき肉、生クリーム、ゼラチン、チーズ	クリームコーン缶、メロン、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、きゅうり、レタス、あかかん、バナナ、レモン汁、にんじん、りんご濃縮果汁
22	土	せんべい 牛乳	冷やしうどん からあげ ヨーグルト 麦茶	アスパラビスケット りんごジュース	ゆでうどん、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かまぼこ、ハム	トマト、しょうが、にんにく、りんご濃縮果汁、オクラ
24	月	バナナ 牛乳	おさかなボール じゃがいもとたらこのソテー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、さば(水煮缶)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、たらこ、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、ツナ油漬缶、にんじん、しめじ、ピーマン、カットわかめ、しそ
25	火	ビスコ 牛乳	鮭の塩焼き マカロニサラダ 豚汁 ヨーグルト	じゃこねぎおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう
26	水	ヨーグルト	凍り豆腐のはさみ煮 もやしとひじきの酢和え かきたま汁 オレンジ	ツナパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、凍り豆腐、ツナ油漬缶	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、いんげん、糸みつば、たまねぎ、ひじき、黒ごくらげ、干しいたけ
27	木	せんべい 牛乳	夏野菜カレー キャベツとツナのドレッシング和え 麦茶 バナナ	ビスコ 牛乳	米、フレンチドレッシング	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく
28	金	ぶどうゼリー	豚肉と卵の炒め物 おくらとちくわの海苔和え 豆腐のみそ汁 メロン	ヨーグルトパン 牛乳	米、強力粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン(緑肉)、たまねぎ、オクラ、しめじ、ねぎ、にら、焼きのり、カットわかめ
29	土	ビスケット 牛乳	おにぎり コロック ヨーグルト 麦茶	いちごジャムサンド りんごジュース	米、じゃがいも、油パン粉、小麦粉	豚ひき肉、鮭、たらこ、ヨーグルト	たまねぎ
31	月	スティックパン 牛乳	納豆のかきあげ トマトの和え物 なすとたまねぎのみそ汁 グレープフルーツ	ひじきチャーハン 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、卵	グレープフルーツ、トマト、なす、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、オクラ、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ

※都合により、献立・材料が変更になる場合がございます。※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	525	20.9	15.9	249	2.3	2.1
3歳未満児	449	17.5	14.5	257	1.7	1.6

