



7月のよていこんだて

2021年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 木	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁	米 ごま、砂糖、片栗粉、油 砂糖	豚肉 大豆水煮、ちくわ、昆布 みそ	しょうが れんこん、ごぼう、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 牛乳	きゅうり	塩
2 16 30 金	昼食	夏野菜カレーライス 梅じそサラダ	米、油	鶏肉 わかめ	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご キャベツ、きゅうり、人参、梅干し	カレールー、ソース 青じそドレッシング
	午後おやつ	わらびもち(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉、(乳児:マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
3 17 31 土	昼食	ナポリタン ポトフ	スパゲッティ、砂糖、油 じゃがいも、油	ポークビッツ 鶏肉	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
5 19 月	昼食	ごはん すき焼き風煮 ピーマンのじゃこ炒め たまごとうれん草のみそ汁	米 麩、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉、豆腐 ちりめんじゃこ 卵、みそ	白菜、玉ねぎ ピーマン ほうれん草、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 火	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き かぼちゃサラダ もやしスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 油	魚、粉チーズ ハム、ヨーグルト	パセリ かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト もやし、玉ねぎ、人参	塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	枝豆ゆかりおにぎり 牛乳	米	枝豆 牛乳		ゆかり
7 21 水	昼食	ごはん れんこんつくね ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏ミンチ、鶏レバー ひじき、ちくわ、大豆水煮 みそ	れんこん、玉ねぎ、しょうが 人参、いんげん キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアもちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖	牛乳 牛乳		ココア
8 木	昼食	とうもろこしごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 具だくさんみそ汁	米、とうもろこし てんぷら粉、片栗粉、油 さつまいも	魚 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、人参、ごぼう	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フローズンヨーグルト 乳児:みかんとりんごのヨーグルト	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶、りんご	
9 金	昼食	冷やしうどん ブロッコリーのごま和え	うどん、砂糖 ごま、砂糖	ささみ、わかめ	きゅうり、ミニトマト ブロッコリー、人参	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ
	午後おやつ	きなこちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	きなこ 牛乳		
10 24 土	昼食	豚丼 みそ汁 かぼちゃの甘煮	米、麩、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、パプリカ 玉ねぎ、人参、ほうれん草 かぼちゃ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック しょうゆ、酒
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	ごはん 厚揚げマーボー煮 ワンタンスープ	米 砂糖、ごま油、片栗粉 ワンタン	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ、みそ	なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜、えのき	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
13 27 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 砂糖、油 ごま油、砂糖 油	鶏肉 枝豆	玉ねぎ、しめじ、トマト缶 切干大根、人参、小松菜 玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ、塩こしょう、酒 しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
14 28 水	昼食	ごはん 魚の煮つけ 青菜のかにかま和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 かにかま 豆腐、わかめ、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	アガー 牛乳	みかん缶、もも缶、りんご	

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝

*7/6(火)体育遊び

*7/13(火)プール開き(プール期間中の体育遊びはありません)

*7/29(木)お誕生会

メニュー:ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーとゆで卵のサラダ、コーンスープ、くだもの

(おやつ)幼児:シューアイス、乳児:ゼリー、ビスケット

