



7月のこんだて

令和元年7月1日発行 ルナ保育園、ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1(月)	ごはん、とんしゃぶきゅうり大根の炒め煮	スイートポテト	豚肉、わかめ、油揚げ、牛乳	さとう、いりごま、ごま油、油さつま芋、バター	しょうが、きゅうり、大根、さやいんげん
2(火)	ごはん、ケチャップソテー 南瓜煮付	ピザトースト	豚肉、ウィンナー、チーズ	油、さとう、食パン	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜 コーン缶
3(水)	ごはん、炒り豆腐 モロヘイヤの和え物	カルピスゼリー おせんべい	豆腐、鶏肉、しらす干し ゼラチン	油、さとう、カルピス、おせんべい	玉ねぎ、人参、長ねぎ、モロヘイヤ
4(木)	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト	焼きうどん	白身魚、ベーコン、豚肉	さとう、じゃが芋、油、冷凍うどん	しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮 キャベツ、もやし
5(金)	ひじきごはん、そうめん汁、メロン	野菜パンケーキ	ひじき、油揚げ、焼きちくわ 牛乳	油、そうめん ホットケーキミックス、さとう	人参、干しいたけ、さやいんげん、冬瓜 オクラ、メロン、南瓜、ブロッコリー、コーン缶 クリームコーン缶
6(土)	肉みそうどん	ヨーグルト おせんべい	豚ひき肉、赤みそ、ヨーグルト	干めん、油、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ
8(月)	ごはん、豚肉とマカロニのソテー トマトスープ、すいか	フライドポテト	豚肉	マカロニ、油、フライドポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、トマト 万能ねぎ、すいか
9(火)	ごはん、かみなり汁、ナムル	ボンデケーショ	豆腐、鶏肉、赤みそ、粉チーズ 牛乳	油、すりごま、ごま油、さとう ホットケーキミックス、白玉粉	なす、人参、えのき草、万能ねぎ、ほうれん草 もやし
10(水)	ごはん、ツナの卵とじ、ソテー	みたらしだんご	ツナ缶、卵、豆腐	じゃが芋、さとう、油、白玉粉 上新粉、片栗粉	人参、玉ねぎ、さやえんどう、チンゲン菜 コーン缶
11(木)	食パン、コーンクリームシチュー きゅうりの和え物	菜飯ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶	食パン、じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり 菜飯ごはんの素
12(金)	ごはん、魚のカレー揚げ ゆかり和え、パイン缶	カルピスゼリー おせんべい	白身魚、ゼラチン	小麦粉、油、カルピス、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶
13(土)	冷麦、チーズ	バナナ おせんべい	ロースハム、チーズ	冷麦、油、おせんべい	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ
16(火)	ごはん、ケチャップソテー 南瓜煮付	フルーツヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	油、さとう	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜 みかん缶、黄桃缶、パイン缶
17(水)	ごはん、炒り豆腐 モロヘイヤの和え物	ラスク	豆腐、鶏肉、しらす干し	油、さとう、食パン、バター グラニュー糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ、モロヘイヤ
18(木) 夏祭り	五目うどん	おせんべい	豚肉、油揚げ	干めん、おせんべい	人参、しめじ、ほうれん草
19(金)	ひじきごはん、そうめん汁、メロン	野菜パンケーキ	ひじき、油揚げ、焼きちくわ 牛乳	油、そうめん ホットケーキミックス、さとう	人参、干しいたけ、さやいんげん、冬瓜 オクラ、メロン、南瓜、ブロッコリー、コーン缶 クリームコーン缶
20(土)	肉みそうどん	ヨーグルト おせんべい	豚ひき肉、赤みそ、ヨーグルト	干めん、油、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、エリンギ、万能ねぎ
22(月)	ごはん、豚肉とマカロニのソテー トマトスープ、すいか	フライドポテト	豚肉	マカロニ、油、フライドポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、トマト 万能ねぎ、すいか
23(火)	ごはん、かみなり汁、ナムル	ボンデケーショ	豆腐、鶏肉、赤みそ、粉チーズ 牛乳	油、すりごま、ごま油、さとう ホットケーキミックス、白玉粉	なす、人参、えのき草、万能ねぎ、ほうれん草 もやし
24(水)	ごはん、ツナの卵とじ、ソテー	みたらしだんご	ツナ缶、卵、豆腐	じゃが芋、さとう、油、白玉粉 上新粉、片栗粉	人参、玉ねぎ、さやえんどう、チンゲン菜 コーン缶
25(木)	食パン、コーンクリームシチュー きゅうりの和え物	菜飯ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶	食パン、じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ、きゅうり 菜飯ごはんの素
26(金) 誕生会	夏野菜のカレー、海藻サラダ メロン	チーズケーキ	豚ひき肉、ヨーグルト わかめ、クリームチーズ、牛乳	油、小麦粉、バター、さとう ベーキングパウダー、粉糖	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、メロン みかん缶、黄桃缶、パイン缶
27(土)	冷麦、チーズ	バナナ おせんべい	ロースハム、チーズ	冷麦、油、おせんべい	きゅうり、トマト、みかん缶、バナナ
29(月)	ごはん、とんしゃぶきゅうり 大根の炒め煮	スイートポテト	豚肉、わかめ、油揚げ、牛乳	さとう、いりごま、ごま油、油 さつま芋、バター	しょうが、きゅうり、大根、さやいんげん
30(火)	ごはん、ケチャップソテー 南瓜煮付	フルーツヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	油、さとう	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜 みかん缶、黄桃缶、パイン缶
31(水)	ごはん、炒り豆腐 モロヘイヤの和え物	ラスク	豆腐、鶏肉、しらす干し	油、さとう、食パン、バター グラニュー糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ、モロヘイヤ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

