

2024年



7月

# こんだてびょう



三ツ境たんぼ保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ	
				黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
1	29	月	プレーン ビスケット ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 白和え	七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、バナナ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ	どうもろこし 果物 牛乳	
2	16	30	火	クラッカー ご飯 豆腐みそ汁 さけの塩焼き オクラの納豆あえ	七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、しろさけ、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、かつお節	オレンジ、だいこん、オクラ、たまねぎ、ごま、あおのり	ポテトチップス 小魚 果物 牛乳
3	17	31	水	ミレービスケット 味噌ラーメン にんじんとみかんのサラダ	ゆで中華めん、強力粉、砂糖	牛乳、鶏もも(皮なし)、白みそ、チーズ	バナナ、みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ	チーズコーン パン 果物 牛乳
4	18	木	プレーン ビスケット ご飯 冬瓜の澄まし汁 魚のもろこしあん きゅうりの酢の物	焼きそばめん、七分つき米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、しろさけ、豚肉(肩ロース) 赤身、絹ごし豆腐、牛乳	すいか、きゅうり、とうがん、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ	焼きそば 果物 牛乳	
5		金	クラッカー ☆☆七夕バイキング☆☆ フランスパン 唐揚げ スープ どうもろこし トマト 枝豆(幼児)しましまきゅうり スティック(乳児)	フランスパン、コーンフレーク、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏手羽元(幼児)、ホイップクリーム、鶏もも(皮なし)(乳児)	どうもろこし、トマト、えだまめ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、にんじん、いちごジャム、にんにく、しょうが、きゅうり	フルーツパフェ 牛乳	
	19		クラッカー フランスパン スープ ケチャップチキン コールスローサラダ	フランスパン、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、みかん、バナナ、コーン缶、にんじん、いちごジャム、ごま		
6	20	土	ミレービスケット 鶏肉の照り焼き 豆腐みそ汁	七分つき米、砂糖、油	牛乳、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	胚芽ビスケット 果物 牛乳	
8	22	月	プレーン ビスケット ご飯 みそ汁 これを食べたら元気いっぱい遊べるよ炒め きゅうりのさっぱり和え	七分つき米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、油	牛乳、豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、えのきたけ、万能ねぎ	マーブル蒸し パン 果物 牛乳	
9	23	火	クラッカー ご飯 みそ汁 さけの風味照り焼き 大豆とひじきの煮物	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、しろさけ、蒸し大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン(緑肉)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、いんげん、ひじき、あおのり	たこ焼き風お にぎり 果物 牛乳	
10	24	水	ミレービスケット ドライカレーライス スープ かぼちゃのサラダ	七分つき米、フランスパン、無塩バター、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、きゅうり、にんにく、しょうが	きな粉ラスク 果物 牛乳	
11	25	木	プレーン ビスケット ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き 切干大根のサラダ	七分つき米、片栗粉、米粉、砂糖、油、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	豆腐ドーナツ 果物 牛乳	
12	26	金	クラッカー フランスパン スープ テリコンカン 三色サラダ	フランスパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮	どうもろこし、すいか、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、赤ピーマン、コーン缶	どうもろこし 果物 牛乳	
13	27	土	ミレービスケット 鶏肉と野菜の温そうめん トマト	干しそうめん、砂糖、いちごジャム	牛乳、鶏もも(皮なし) プレーンヨーグルト、	バナナ、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	いちごヨーグルト 果物 牛乳	

給食MEMO

- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
- ★7月提供予定のくだもの:メロン、キウイ、ネーブル、すいか、バナナ(入荷状況により変わります)です。午後おやつと一緒に果物を提供します。
- ☆19時半までの保育がある場合は軽食(おにぎり、もしくは食パンと麦茶)を提供します。