

7がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2. 7月

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			人参	玉葱・えのき茸・葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油	エネルギー	以上児	未満児		
1 水 13月			肉じゃが えのきのすまし汁	牛乳 *むしとうもろこし	牛肉 牛乳	人参 玉葱・えのき茸・葱	さやいんげん トウモロコシ	醤油	サラダ油	339 467	ジュース クラッカー	
2 木 14月			ツナと豆腐の揚げ団子 トマト わかめのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	人参 葱	トマト	酒・サブレ	サラダ油	403 516	ぎゅうにゅう せんべい	
3 金 27月			夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	ベーコン ロースハム	人参 葱	オクラ トマト	えのき茸・胡瓜	サラダ油 マヨネーズ	389 489	ぎゅうにゅう ビスケット	
4 土 18月			ソイミートペンネ 青梗菜とベーコンのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	人参 葱	オクラ ピーマン チンゲンサイ	丸ボーロ	サラダ油	368 410	ぎゅうにゅう あられ	
6 月 31金			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	豚ヒレ 豆腐	人参 葱	人参 生姜 キャベツ	酢・クッキー	サラダ油	427 537	ジュース クラッカー	
7 火			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵 かつお節	人参 葱	トマト オクラ 胡瓜 バナナ	白ごま	461 489	ぎゅうにゅう おかき		
8 水 20月			凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	牛乳 バナナ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	人参 葱	人参 ピーマン 葱・バナナ	醤油・酒	サラダ油	336 463	ぎゅうにゅう かりんとう	
9 木 22水			麻婆なす もやしの中華スープ	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	合挽肉 赤味噌	人参 葱	人参 ピーマン 小松菜	ごま油	380 498	ぎゅうにゅう ウエハース		
10 金 21火			煮魚 オクラのごま酢あえ 麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚 牛乳・干若布	人参 葱	オクラ 人参 葱	すりごま	276 413	ぎゅうにゅう カップケーキ		
11 土 25土			焼きうどん 卵スープ	牛乳 ビスケット	豚肉・さつま揚げ かつお節・卵	人参 葱	人参 ピーマン もやし 葱	油	448 457	ぎゅうにゅう 丸ぼうろ		
15 水 29水			びっくりカレー ツナサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 まぐろ油漬	人参 葱	南瓜 トマト 人参	バター 砂糖 サラダ油	479 579	ぎゅうにゅう あられ		
16 木			小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 かりんとう	牛肉・油揚げ・卵 味噌	人参 葱	小松菜 人参 葱	サラダ油	418 530	ぎゅうにゅう クッキー		
28 火			小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚げ・卵 味噌	人参 葱	小松菜 人参 葱 西瓜	サラダ油	300 437	ぎゅうにゅう かりんとう		
30 木			レバーのてり煮 切り干しだいこんサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	人参 葱	人参 生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	サラダ油 ごま油	362 482	ぎゅうにゅう クッキー		
17 金			バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ わかめのすまし汁・すいか	アイスクリーム	ウインナー 白身魚	人参 葱	パセリ 人参 西瓜	バター サラダ油 すりごま	599 570	ぎゅうにゅう おかき		

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 385	17.9	16.8	281	2.5	1.8	486	0.35	0.46	26
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 483	19.4	17.3	317	2.2	1.6	421	0.34	0.49	22



まだまだコロナが収束しない中、食中毒注意報も発令されました。

十分に加熱し、作り置きに気を付けてください。

自己治癒力アップのためにも、旬の野菜がたっぷりの夏野菜のスープを紹介します。ぜひ、チャレンジしてくださいね。

ぎょうじよてい

6にち 避難訓練

17日 お誕生会



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
ベーコン	10	① オクラは茹でて刻む。
ナス	30	
オクラ	5	② なすびはヘタを取り、半分程度皮を剥いて、薄切りにし水にさらす。
トマト	30	
玉ねぎ	30	
エノキ	10	③ トマトは皮を湯剥きし、種を取り刻む。
油	1	
塩	0.2	④ ベーコン・玉ねぎも食べやすいように刻む
スープの素	1	
水	140	⑤ 鍋に油を熱し、②③④を炒め、スープを入れて煮込む。
粉チーズ	1	
		⑥ ⑤がほぼ煮えてから、①を加え、塩・チーズで調味する。