

令和2年度7月

こんだて

江陽こども園

日	曜	献立	離乳食献立	使用する主な食品名	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全児童)
1	水	冷やし中華・コロック・果物	煮込みうどん・マッシュポテト果物	中華麺・卵・胡瓜・トマト・ロースハム 紅生姜・コロック	お菓子	手作りおやつ
2	木	牛肉と南瓜の醤油炒め・味噌汁 切干大根の煮物・果物	白がゆ・南瓜煮・温野菜サラダ 味噌汁・果物	牛肉・南瓜・切干大根・さつま揚げ 人参・糸コン・小松菜・豆腐・わかめ	お菓子	お菓子 ヨーグルト
3	金	チキンカツ・千切キャベツ 味噌汁・ミニトマト	白がゆ・チキンと野菜の煮込み 味噌汁・果物	鶏肉・キャベツ・もやし・人参・豆腐 わかめ・人参	お菓子	手作りおやつ
4	土	食パン・ポトフ ヨーグルトサラダ・バナナ	パンがゆ・バナナ 具だくさん野菜スープ	シャウエッセン・人参・玉葱・じゃが芋 みかん缶・桃缶・パイン缶・ヨーグルト	お菓子	お菓子
5	日					
6	月	野菜カレー・サラダ・福神漬け	白がゆ 緑黄色野菜とマカロニのスープ	挽肉・しめじ・セロリ・人参・玉葱 じゃがいも・マカロニ・ハム・胡瓜	お菓子	手作りおやつ
7	火	魚のラビゴットソース・味噌汁 海藻サラダ・果物	白がゆ・野菜と白身魚の煮込み 味噌汁	魚・トマト・胡瓜・わかめ・人参 小松菜・豆腐・もやし	お菓子	お菓子
8	水	肉じゃが・小松菜の和え物 味噌汁・果物	白がゆ・野菜のくたくた煮 味噌汁・果物	ひき肉・じゃが芋・人参・玉葱・糸コン 小松菜・もやし・豆腐・わかめ	お菓子	手作りおやつ
9	木	親子うどん・粉ふきいも バナナ	煮込みうどん・マッシュポテト バナナ	うどん・鶏肉・玉葱・人参・薩摩揚げ 卵・葱・じゃが芋・パセリ	お菓子	お菓子 ヨーグルト
10	金	から揚げ・千切りキャベツ ミニトマト・味噌汁・果物	白がゆ・鶏と野菜の煮物 すまし汁	鶏肉・キャベツ・ミニトマト・ナメコ 豆腐・葱	お菓子	手作りおやつ
11	土	食パン・ワンタンスープ スパゲティサラダ・果物	パンがゆ・ワンタンスープ 果物・マッシュかぼちゃ	ひき肉・キャベツ・人参・干し椎茸 なると・パスタ・胡瓜・ハム	お菓子	お菓子
12	日					
13	月	さつま汁・十六穀ご飯・ゆで卵 おひたし・果物	白がゆ・野菜の五味噌煮込み 果物	豚肉・牛蒡・人参・葱・豆腐・さつま芋 ほうれん草・ツナ缶・卵	お菓子	手作りおやつ
14	火	じゃじゃ麺・コロック・ゆで卵 バナナ	煮込みうどん・マッシュポテト バナナ	中華麺・挽肉・じゃが芋・葱・卵 バナナ	お菓子	お菓子
15	水	鯖の味噌煮・引き昆布煮 味噌汁・果物	白がゆ・根菜の煮込み汁・果物	鯖・生姜・引き昆布・薩摩揚・人参 油揚・小松菜・人参・豆腐・わかめ	お菓子	手作りおやつ
16	木	五目金平・揚げシュウマイ 味噌汁・果物	白がゆ・五目野菜の煮込み 澄まし汁・果物	鶏肉・人参・ごぼう・糸コン・もやし 豆腐・(冷)シュウマイ・わかめ	お菓子	お菓子
17	金	チャーハン・タイピーエン キャベツのサラダ・果物	白がゆ・タイピーエン・果物	豚肉・人参・白菜・春雨・うずら卵 きくらげ・板かま・フロコリー	お菓子	ケーキ ヨーグルト
18	土	焼きそば・フランクフルト スープ・果物	煮込みうどん・果物	キャベツ・人参・もやし フランクフルト	お菓子	お菓子
19	日					
20	月	カレーライス・福神漬け・サラダ	白がゆ 緑黄色野菜とマカロニのスープ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ツナ缶 マカロニ・胡瓜・ハム・レタス	お菓子	手作りおやつ
21	火	白身魚のから揚げ・千切りキャベツ ミニトマト・味噌汁	白がゆ・白身魚・温野菜・味噌汁	白身魚・人参・キャベツ・わかめ・豆腐	お菓子	お菓子
22	水	きのこの釜めし・おでん おひたし・ゆで卵・果物	人参がゆ・野菜の五目あんかけ	しめじ・人参・筍・ちくわ・なると 蒟蒻・薩摩揚げ・大根・干し椎茸・卵	お菓子	手作りおやつ
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土	食パン・海老団子のスープ かぼちゃのコロック・果物	パンがゆ・えび団子スープ 野菜のマッシュ・果物	海老団子・春雨・ワカメ・卵 かぼちゃコロック(冷)	お菓子	お菓子
26	日					
27	月	チキンのラタトゥイユ・スープ バターライス・ミニトマト・果物	白がゆ・野菜の五目煮・吸い物 果物	鶏肉・玉葱・人参・ズッキーニ ミニトマト	お菓子	手作りおやつ
28	火	チーズ納豆・鯖の竜田揚げ 味噌汁	納豆がゆ・野菜の五目あんかけ 味噌汁	納豆・チーズ・ほうれん草・卵・鯖 豆腐・小松菜・人参	お菓子	お菓子
29	水	筑前煮・ポテトサラダ 味噌汁・果物	白がゆ・五目野菜味噌煮込み 果物	蒟蒻・人参・鶏肉・牛蒡・里芋 じゃが芋・ハム・胡瓜・わかめ・豆腐	お菓子	手作りおやつ
30	木	五目ラーメン・ゆで卵・バナナ	五目うどん・バナナ	中華麺・鶏肉・人参・メンマ・椎茸 なると・長葱・卵・昆布・煮干	お菓子	お菓子 ヨーグルト
31	金	牛すき煮・酢の物 味噌汁・果物	ほうれん草がゆ・味噌汁 五目野菜のすき煮	牛肉・焼き豆腐・糸こん・人参 力二カマ・胡瓜・わかめ・豆腐・大根	お菓子	手作りおやつ