

2021年

# 7月のこんだて

【本川こども園】

日	曜日	乳幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳カロー)	(幼カロー)	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	木	お豆のトマト煮 スパサラダ オレンジ ※牛乳	豆乳ブレッド	牛乳 味しらべ	お茶 きつねおにぎり	624 20.9	809 28.6	豆乳ブレッド メークイン スパゲティ マヨネーズタイプ	荒挽きウインナー 大豆水煮	たまねぎ トマト缶 人参 きゅうり コーン オレンジ
2	金	厚揚げのホイコーロー 焼きかぼちゃ キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ココア蒸しパン	613 18.4	636 22.3	米 キャノーラ油	絹厚揚げ 豚スライス	キャベツ たまねぎ 人参 インゲン 南瓜 キウイフルーツ
3	土	かしわうどん バナナ	うどん	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ	389 14.3	460 17.5	うどん	鶏モモ	たまねぎ 人参 青ネギ バナナ
5	月	ハンパソウ 春雨の中華風酢の物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 羊ようかん	535 18.9	580 22.5	米 すりごま ごま油	鶏ムネ	インゲン 人参 木くらげ グレープフルーツ
6	火	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ	玄米ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ちんすこう	584 16.3	770 20.9	米 玄米 キャノーラ油 ハヤシルー すりごま マヨネーズタイプ	豚スライス	たまねぎ 人参 ひじき コーン バナナ
7	水	★七夕そうめん 星型ハンバーグ オレンジ	そうめん	牛乳 白い風船	牛乳 七夕ゼリー	373 14.3	543 18.2	そうめん	ハンバーグ	コーン おくら 干しいたけ ブロッコリー オレンジ
8	木	餅の蒲焼き風 マカロニサラダ キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン	536 18.4	633 22.5	米 マカロニ マヨネーズタイプ	さわら	人参 コーン キウイフルーツ
9	金	夏野菜のかきあげ 胡瓜の酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 きなこ麩	486 13.9	646 18.2	米 キャノーラ油	荒挽きウインナー	南瓜 なす たまねぎ 枝豆 きゅうり 人参 わかめ オレンジ
10	土	鶏ごぼう丼 バナナ	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 カルシウムせんべい	478 15.3	601 18.9	米	鶏モモ	ごぼう たまねぎ 人参 ビーマン バナナ
12	月	鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮物 オレンジ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 きなこ蒸しパン	462 18.0	545 22.5	米	鶏モモ 油あげ	スナップエンドウ 切干大根 人参 オレンジ
13	火	鱈のさっぱり焼き 小松菜のソテー グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 プリン	418 17.9	460 20.8	米 バター	アジ	小松菜 たまねぎ 人参 コーン グレープフルーツ
14	水	ポークチャップ風 さつまいもサラダ バナナ ※牛乳	豆乳ブレッド	牛乳 味しらべ	お茶 わかめむすび	602 19.6	777 25.5	豆乳ブレッド キャノーラ油 さつまいも マヨネーズタイプ	豚スライス	たまねぎ 人参 きゅうり バナナ
15	木	真入り玉子焼き ブロッコリーのドレ和え オレンジ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 食パンのコロコロラスク	604 21.0	649 25.7	米 キャノーラ油	鶏卵 シーチキン 大豆たんぱく	たまねぎ グリーンピース 赤ビーマン ブロッコリー 人参 オレンジ
16	金	肉じゃが オクラのおかか和え キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ	532 16.0	619 19.7	米 じゃがいも キャノーラ油	豚スライス かつおぶし	たまねぎ 人参 グリーンピース オクラ キウイフルーツ
17	土	スパゲティボリタン バナナ	スパゲティ	牛乳 ビスコ	牛乳 アスパラガス	375 11.8	569 16.3	キャノーラ油	荒挽きウインナー	たまねぎ ビーマン バナナ
19	月	白身フライ 青梗菜の和え物 オレンジ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 豆乳くずもち	443 14.6	527 17.5	米 キャノーラ油	白身フライ	インゲン チンゲン菜 人参 オレンジ
20	火	♪鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃサラダ キウイフルーツ	サンドイッチ	牛乳 白い風船	牛乳 レモンケーキ	482 17.7	711 24.7	食パン イチゴジャム キャノーラ油 マヨネーズタイプ	スライスチーズ 鶏モモ	ブロッコリー 南瓜 きゅうり コーン キウイフルーツ
21	水	豚肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 バナナ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 りんごゼリー	480 17.1	567 22.0	米	豚スライス	スナップエンドウ ひじき 人参 グリーンピース バナナ
22	木	◆海の日◆								
23	金	◆スポーツの日◆								
24	土	冷やしきつねうどん オレンジ	うどん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 マンナビスケット	403 13.9	346 13.5	うどん	油あげ	わかめ コーン オレンジ
26	月	鶏肉のマーマレード焼き 切り昆布の煮物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 焼ポテト(しお)	505 18.3	569 21.7	米 マーマレード	鶏モモ 油あげ	スナップエンドウ 刻み昆布 人参 グレープフルーツ
27	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ オレンジ	玄米ごはん	牛乳 味しらべ	牛乳 プリン風ケーキ	563 16.6	684 21.0	米 玄米 キャノーラ油	豚スライス	南瓜 たまねぎ コーン キャベツ 人参 きゅうり オレンジ
28	水	鶏塩うどん シューマイ バナナ	うどん	牛乳 ソフトせんべい	お茶 しそむすび	510 16.7	482 18.7	うどん	鶏モモ シューマイ	たまねぎ 人参 木くらげ 青ネギ ブロッコリー バナナ
29	木	焼き魚 もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニあべかわ	513 18.0	571 21.8	米 ごま油	さば	インゲン もやし チンゲン菜 人参 キウイフルーツ
30	金	高野豆腐の中華煮 さつまいもの甘辛焼き オレンジ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 グレープゼリー	530 17.1	614 21.0	米 キャノーラ油 さつまいも ごま油	高野豆腐 豚スライス	たまねぎ 人参 干しいたけ インゲン オレンジ
31	土	鶏すき煮丼 バナナ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ミニサラダ醤油	429 15.9	507 19.9	米 切麩	鶏モモ	白菜 たまねぎ 人参 しめじ 青ネギ バナナ

【お知らせ】  
★ 7日は七夕メニューを提供します。  
♪ 20日はお誕生会メニューを提供します。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、おまかせメニューに関する取り組みはホームページに掲載しています。  
http://www.uokuni.co.jp/