

7月のこんだて

2023年7月1日 わらしこ保育園

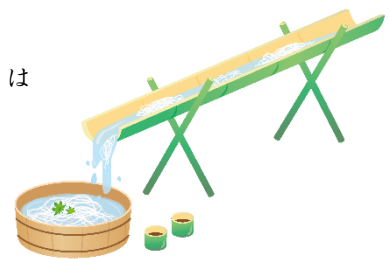
<p><u>1</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なすの肉詰め (豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ) ・スパゲティサラダ (きゅうり、玉ねぎ、人参) ・野菜スープ

<ul style="list-style-type: none"> ・鮎飯 ・<input checked="" type="checkbox"/>きゅうり

<p><u>3</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚ラビコットソース (きゅうり、パプリカ) ・かぼちゃの素焼き ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) ・小松菜のみそ汁 	<p><u>4</u> [ブール開き]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり2種 ・ニジマスの塩焼き ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、めかぶ) ・冷やしきゅうり ・具だくさん汁 	<p><u>5</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ、キャベツ) ・マカロニサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・ごぼうのみそ汁 	<p><u>6</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元のお酢煮 (鶏手羽元、大根) ・ひじきのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・大根のみそ汁 	<p><u>7</u></p> <p>七夕メニュー</p> 	<p><u>8</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ (豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・しめじのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・梅しそおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆでとうもろこし ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節 		<ul style="list-style-type: none"> ・小豆パン ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ
<p><u>10</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・切干大根とひじき煮 (れんこん、人参、油揚げ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、小松菜、めかぶ) ・かぼちゃのみそ汁 	<p><u>11</u>・ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのそぼろあん (かぼちゃ、鶏ひき肉) ・きゅうりの酢の物 (キャベツ、わかめ) ・もやしのみそ汁 	<p><u>12</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトスパゲティ (豚ひき肉、玉ねぎ、なす) ・キャベツと豆のサラダ (ブロッコリー、人参) ・野菜スープ 	<p><u>13</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・フーチャンブルー (大根、人参、れんこん) ・たたききゅうり (きゅうり、塩昆布) ・長ねぎのみそ汁 	<p><u>14</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆なす (豚ひき肉、なす、ねぎ、にら) ・春雨サラダ (もやし、きゅうり、油揚げ) ・わかめスープ 	<p><u>15</u>・五日ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> (鶏ひき肉、人参、昆布) ・和風じゃがいもサラダ (じゃがいも、きゅうり、梅干) ・あじのしょうが酢 (きゅうり、玉ねぎ、鰯) ・大根のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・きび団子 ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅干おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ジャム蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの混ぜごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根 	<ul style="list-style-type: none"> ・そぼろおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布
	<p><u>18</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のみそ焼き ・ひじきの煮物 (ごぼう、人参、油揚げ) ・切干とレタスのサラダ (切干大根、レタス、人参) ・玉ねぎのみそ汁 	<p><u>19</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、ごま) ・なすのみそ炒め (なす、ピーマン) ・キャベツのみそ汁 	<p><u>20</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・じゃがいもの梅サラダ (じゃがいも、しらす、しそ) ・きゅうりのもずく和え (きゅうり、もずく) ・大根のみそ汁 	<p><u>21</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしごはん ・なすの炊き合わせ (なす、おくら、大根) ・おくらの和え物 (おくら、モロヘイヤ) ・具だくさん汁 	<p><u>22</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・レタスのサラダ (玉ねぎ、人参、さきみ) ・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参) ・キャベツのみそ汁
	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしぜんざい ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ焼きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> ・どら焼き ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ
<p><u>24</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ) ・とうがんのそぼろ煮 (鶏ひき肉、とうがん) ・しいたけのみそ汁 	<p><u>25</u>・ジャージャー麺</p> <ul style="list-style-type: none"> (鶏ひき肉、れんこん、人参) ・ゆでとうもろこし ・キャベツのサラダ (トマト、きゅうり) ・大根のスープ 	<p><u>26</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のしそ焼き ・かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・小松菜の塩麴和え (小松菜、キャベツ、人参) ・ばち汁 	<p><u>27</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のパン粉焼き ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、人参、レタス) ・冷やしトマト ・しめじのみそ汁 	<p><u>28</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のトマト煮 (鶏肉、なす、ズッキーニ) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・玉ねぎのスープ 	<p><u>28</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆トマト (豚ひき、玉ねぎ、トマト) ・きゅうりの炒め物 (きゅうり、さきみ) ・切干の塩昆布ナムル ・わかめスープ
<ul style="list-style-type: none"> ・ピザケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ジュースゼリー ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜パスタ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちりめんおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツゼリー ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干

<p><u>31</u>・新生姜ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの丸干し ・切干大根の煮物 (人参、昆布、いんげん) ・キャベツの梅和え (小松菜、人参、油揚げ) ・玉ねぎのみそ汁

7月7日は「七夕」です。
意外にも知られていませんが、千年以上前から「そうめん」は七夕の行事食になっているようです。
今年はわらしこ保育園でもそうめんを使って楽しい行事を考えているので、ぜひお楽しみに。



予定栄養量：エネルギー…552 kcal たんぱく質…21.8g 脂質…13.1g 食塩…2.3g