

令和6年度 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
献立	焼魚 胡瓜スティック 肉団子入り中華スープ フルーツ	南瓜のそぼろ煮 胡瓜の昆布和え むらくも汁 フルーツ	魚のケチャップ煮 キャベツのレモン和え 切干大根のみそ汁 フルーツ	ひんやりきつねうどん 豚肉とゴーヤのみそ炒め フルーツ	〈七夕お楽しみ会〉 チキンライス・唐揚げ 胡瓜・フライドポテト ミニトマト コーンスープ・フルーツ
材料	魚の切り身、豚肉 ねぎ、キャベツ、もやし 人参、緑豆春雨 オクラ、胡瓜	鶏ひき肉、南瓜、人参 玉ねぎ、グリーンピース 胡瓜、キャベツ、卵 鶏肉、チンゲン菜	魚の切り身、ねぎ キャベツ、胡瓜、人参 切干大根、南瓜 わかめ、玉ねぎ	豚肉、うどん、青菜 かまぼこ、油揚げ 玉ねぎ、ピーマン 人参、ゴーヤ	鶏肉、ベーコン、胡瓜 玉ねぎ、人参、じゃが芋 グリーンピース ミニトマト コーン缶、豆乳
おやつ	ホットケーキ・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	ちんすこう・牛乳	わかめのおにぎり・お茶	お星さまクッキー・シヨア
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
献立	ひじき入り玉子焼き なすのみそ炒め ポテトスープ フルーツ	筑前煮 ごま酢和え 茄子のみそ汁 フルーツ	魚のソース焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐のスープ フルーツ	ブルコギ丼 野菜のゆかり和え わかめのみそ汁 フルーツ	鶏のバンバンジー焼き キャベツと みかん缶のサラダ 南瓜のみそ汁 フルーツ
材料	鶏ひき肉、卵、ひじき 人参、玉ねぎ、なす ピーマン、油揚げ じゃが芋、ウインナー	鶏肉、ごぼう、人参、胡瓜 こんにゃく、干し椎茸 じゃが芋、三度豆、わかめ かにかまぼこ、キャベツ 茄子、麩、油揚げ、玉ねぎ	魚の切り身、じゃが芋 人参、三度豆、油揚げ えのき、青菜、玉ねぎ	豚肉、玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ、胡瓜 ちりめんじゃこ、豆腐 わかめ、ねぎ	鶏肉、キャベツ、胡瓜 みかん缶、人参、南瓜 油揚げ、わかめ
おやつ	ちくわパン・牛乳	麩のラスク・牛乳	ポテサラ餃子・牛乳	マカロニのあべかわ風・牛乳	マドレーヌ・牛乳
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立	海の日	鉄火煮 トマトとわかめのサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	南瓜のコロッケ トマトと胡瓜の南蛮酢 豆腐のスープ フルーツ	茄子のミートスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ フルーツ	魚のポテサラ焼き マカロニソテー 麩のすまし汁 フルーツ
材料		牛肉、厚揚げ、大豆 人参、こんにゃく グリーンピース、わかめ ミニトマト、胡瓜、麩 えのき、ねぎ、玉ねぎ	合挽き肉、南瓜、胡瓜 じゃが芋、玉ねぎ ミニトマト、キャベツ ちりめんじゃこ、豆腐 人参、わかめ	豚ひき肉、スパゲティ 玉ねぎ、人参、茄子 トマト缶、キャベツ コーン缶、胡瓜 チンゲン菜、しめじ	魚の切り身、じゃが芋 人参、グリーンピース マカロニ、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ えのき、麩、青菜
おやつ		豆腐ドーナツ・牛乳	ピラヤヨーグルト・枝豆 お茶	フライドポテト・牛乳	ツナカレートースト・牛乳
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立	牛肉のしぐれ煮 キャベツの玉子そぼろ和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	シーフードたご焼き風 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ	高野豆腐のふわふわ煮 野菜の生姜和え わかめのみそ汁 フルーツ	夏野菜カレー ドレッシングサラダ フルーツ	煮魚 金時煮豆 ごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、玉ねぎ 糸こんにゃく、キャベツ 人参、卵、じゃが芋 厚揚げ、ねぎ	むぎえび、ちくわ キャベツ、人参、ねぎ ちりめんじゃこ、玉ねぎ 緑豆春雨、コーン缶 みかん缶、わかめ、胡瓜	鶏肉、干し椎茸、人参 高野豆腐、ねぎ キャベツ、胡瓜、玉ねぎ じゃが芋、わかめ	豚肉、玉ねぎ、南瓜 じゃが芋、ピーマン 人参、ズッキーニ、胡瓜 キャベツ、コーン缶 チーズ、ミニトマト	魚の切り身、青菜 人参、キャベツ、豆腐 えのき、ねぎ、わかめ 玉ねぎ
おやつ	キャラメルポップコーン 牛乳	ジャムサンド・牛乳	黒糖蒸しパン・牛乳	フルーツヨーグルト りんごジュース	うどんかりんとう・牛乳
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	梅雨が明けると夏本番です。 太陽を浴びた夏の野菜は、 ビタミン、水分、カリウムなど 豊富に含まれています。汗で出ていっ しまった栄養を夏野菜を食べて補給しま しょう。しっかりと食事と十分な睡眠をとり、 暑さに負けない身体を作りましょう。  	
献立	魚の照り焼き キャベツと 高野豆腐の煮びたし コンソメスープ フルーツ	みそ風味肉じゃが ツナ和え かき玉汁 フルーツ	カレー豆腐 ひじき入りサラダ 中華スープ フルーツ		
材料	魚の切り身、高野豆腐 キャベツ、人参 えのき、玉ねぎ オクラ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、じゃが芋 ねぎ、ツナ缶、キャベツ 胡瓜、卵、もやし	合挽き肉、豆腐、人参 玉ねぎ、グリーンピース 南瓜、ひじき、胡瓜 コーン缶、えのき ニラ		
おやつ	ヨーグルトケーキ・牛乳	お好み焼き・牛乳	梅シロップゼリー・牛乳		

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
 3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
 10日(水)は、クッキング(ポテサラ餃子)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

