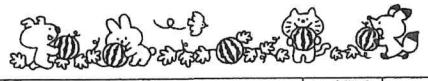




倉治こども園 きゅうしょくだより (令和4年7月)



日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
1 金	鶏井 ひじきの和え物 じゃがいもの味噌汁	米 鶏肉 人参 玉葱 糸コンニャク キヌサヤ 砂糖 醤油 料理酒 ひじき 玉葱 人参 インゲン 砂糖 醤油 じゃがいも えのき だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★抹茶ケーキ ホットケーキミックス 抹茶 マーガリン 牛乳
2 土	焼きうどん あげのすまし汁	細うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サラダ油 焼きそばソース 醤油 塩 胡椒 青のり きざみあげ 小松菜 だし昆布 だしかつお 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
4 月	御飯 鶏肉のネギ塩ソース 胡瓜とワカメの中華和え たけこの中華スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 白ネギ 青葱 料理酒 塩 サラダ油 中華スープペースト 醤油 胡椒 胡麻油 片栗粉 胡瓜 人参 ワカメ 砂糖 酢 醤油 胡麻油 たけこの コーン 中華スープペースト 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	お茶 ★フルーツヨーグルト 無糖ヨーグルト バイン缶 黄桃缶 砂糖
5 火	サバのカラー焼き 白菜の煮浸し 大根の味噌汁	米 サバ 塩 料理酒 カラー粉 白菜 人参 きざみあげ だしかつお 砂糖 醤油 大根 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
6 水	パン 茄子のミートグラタン ブロッコリーとエビのサラダ 小松菜のスープ	ロールパン 茄子 塩 胡椒 合ミンチ 玉葱 GP ダイストマト缶 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 パン粉 シュレットチーズ ブロッコリー ムキエビ コーン ノンオイルフレンチクリーミー 砂糖 小松菜 人参 コンソメ 醤油	牛乳 食べる 煮干し	お茶 ★ねぎ味噌おやき 米 青葱 人参 砂糖 味噌 白胡麻 サラダ油
7 木	ちらし寿司 コーンフレークチキン そうめんのすまし汁 フルーツ	米 干椎茸 人参 錦糸卵 キヌサヤ 桜でんぶ だし昆布 寿司酢 醤油 砂糖 鶏肉 酢 醤油 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 粉チーズ 油 そうめん 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油 スイカ	牛乳 とろべー	牛乳 ★七夕ゼリー・星たべよ カシスグレープジュース 粉寒天 砂糖 オレンジジュース
8 金	御飯 豚肉の甘酢炒め 刻み昆布の和え物 もやしの味噌汁	米 豚肉 土生姜 玉葱 ビーマン 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 糸切り昆布 キャベツ 人参 醤油 砂糖 もやし ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ブドウ
9 土	ツナとトマトのスパゲティ マッシュルームのスープ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 ダイストマト缶 インゲン サラダ油 ケチャップ 塩 胡椒 コンソメ マッシュルーム缶 南瓜 コンソメ 醤油	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ	牛乳 ★ココア蒸しパン ココア ホットケーキミックス スキムミルク 砂糖 サラダ油 牛乳
11 月	御飯 高野豆腐と鶏もも肉の照り 金平レンコン さつまいもの味噌汁	米 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 GP 醤油 砂糖 料理酒 だし昆布 だしかつお レンコン 人参 キヌサヤ サラダ油 胡麻油 砂糖 醤油 さつまいも 白菜 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★ココア蒸しパン ココア ホットケーキミックス スキムミルク 砂糖 サラダ油 牛乳
12 火	菜めし 豚肉のマヨネーズ炒め キャベツの梅肉和え お麩のすまし汁	米 菜めし 豚肉 玉葱 ビーマン 赤ピーマン 人参 塩 胡椒 マヨネーズ 醤油 砂糖 キャベツ 人参 梅肉 砂糖 醤油 切り麩 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ゆでとうもろこし とうもろこし 塩
13 水	冷やしうどん 青のりポテト フルーツ	うどん 鶏ミンチ 胡瓜 人参 青葱 だし昆布 だしかつお 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり バナナ	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★ミカン寒天 ミカン缶 粉寒天 砂糖
14 木	御飯 サワラの漬け焼き もやしのサラダ 豆腐の味噌汁	米 サワラ 醤油 みりん もやし ワカメ 玉葱 人参 塩 胡麻油 醤油 砂糖 豆腐 本しめじ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★ミルクフレンチトースト 食パン 砂糖 牛乳 マーガリン
15 金	御飯 牛肉の味噌炒め ほうれん草のゆかり和え はんぺんのすまし汁	米 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油 味噌 サラダ油 ほうれん草 えのき 人参 ゆかり 砂糖 醤油 はんぺん きざみあげ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★クラッカーサンド ルヴァン いちごジャム

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。
※ 国産のお米を使用しております

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
16 土	醤油ラーメン フルーツ	細中華 豚肉 玉葱 人参 白菜 白ネギ サラダ油 中華スープペースト 醤油 みりん 料理酒 胡椒 塩 オレンジ		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
18 月	海の日			
19 火	御飯 アジフライ 大根の和え物 キャベツのすまし汁	米 アジ 料理酒 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース 大根 人参 コーン 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ヨーグルト ぼたぼた焼き
20 水	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜のさっぱりサラダ ほうれん草の味噌汁	米 牛肉 玉葱 糸コンニャク ごぼう 人参 土生姜 サラダ油 醤油 みりん 白菜 人参 レモン汁 砂糖 醤油 ほうれん草 切り麩 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★黒糖わらび餅 わらび粉 きな粉 砂糖 塩 黒砂糖
21 木	パン ブラウンシチュー トマトのフレンチサラダ フルーツ	ロールパン 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 サラダ油 ビーフシチューの素 GP トマト 胡瓜 大根 ノンオイルフレンチクリーミー 砂糖 バイン缶	牛乳 ぼたぼた 焼き	お茶 ★ゴマおやき 米 胡麻油 黒胡麻 白胡麻 塩 醤油
22 金	御飯 鶏肉の生姜炒め 小松菜の塩昆布和え ワカメの味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 サラダ油 土生姜 砂糖 醤油 みりん 小松菜 もやし 人参 塩昆布 醤油 砂糖 ワカメ えのき だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★メープルホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ サラダ油
23 土	スパゲティナポリタン コーンのスープ	スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 人参 ビーマン サラダ油 ケチャップ 塩 胡椒 コーン マッシュルーム缶 コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
25 月	御飯 ツナ入り厚焼き玉子 大根の酢の物 白菜のすまし汁	米 卵 豚ミンチ ツナ缶 玉葱 青葱 砂糖 塩 料理酒 サラダ油 大根 胡瓜 カニカマ 酢 砂糖 醤油 白菜 豆腐 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★オレンジクッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 マーメイド 牛乳
26 火	御飯 揚げ餃子・ブロッコリー チンゲンサイのチリメン和え 春雨の中華スープ	米 ギョーザ 油 ポン酢 ブロッコリー チンゲンサイ 人参 本しめじ チリメン 醤油 砂糖 春雨 ニら 中華スープペースト 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★コンソメポテトスナック フレンチポテト(クリンクル) 油 コンソメ
27 水	御飯 筑前煮 キャベツの種和え えのきの味噌汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 板コンニャク キヌサヤ サラダ油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 焼きそばのり 砂糖 醤油 えのき ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★揚げパン ロールパン 油 グラニュー糖
28 木	夏野菜カレー オクラの和え物 デザート	米 合ミンチ 玉葱 人参 ビーマン 茄子 南瓜 ズッキーニ 塩 胡椒 カレールウ ニンニク 土生姜 スキムミルク 無塩バター ケチャップ ウスターソース オクラ もやし 人参 醤油 砂糖 動物園ゼリー	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★きなこバナナ バナナ きな粉 塩 砂糖
29 金	御飯 豚肉の鉄火煮 胡瓜の和風和え しめじのすまし汁	米 豚肉 玉葱 人参 サラダ油 味噌 砂糖 醤油 胡瓜 人参 ツナ缶 ノンオイル和風ドレッシング 本しめじ じゃがいも だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★リンゴ寒天 アップルジュース 粉寒天 砂糖
30 土	五目うどん フルーツ	うどん 鶏肉 玉葱 人参 ほうれん草 青葱 醤油 みりん 黄桃缶		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	531	20.0	16.9	267	2.0
3歳以上児	543	21.0	16.3	221	2.2

※この値は一ヶ月の平均値です。

