



# こんだてひょう



令和4年8月1日発行 むさしの森保育園

日付	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
おひるごはんこんだて							
主食	たこらいます	ごはん	ごはん	ひやしきつねうどん	みそやきにくどん	ちゃーはん	
主菜		とりにくのとままとに	あじのなんばんづけ				
副菜	さつまいものすていっくあげ	ぶろっこりのじゃこあえ	かぼちゃに	ぼいるういんなー	きゃべつのごまあえ	とりのしおからあげ	
その他	わかめすーぷ	みそしる	おくらなっとう	こまつなさらだ	とまと	とまと	
その他	ちーず	ばなな	みそしる	じょあ	すーぷ	すーぷ よーぐると	
ごごのおやつこんだて							
	ふれんちとーすと	こまつなまふいん	いちごばぼろあ	えだまめとしらすのおにぎり	やきとうもろこし	きなこおにぎり	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	
材料							
血や肉になる	豚ひき肉 チーズ 【卵 牛乳】	鶏肉 しらす 味噌 【牛乳 卵】	あじ 納豆 油揚げ 味噌 【牛乳】	油揚げ ウインナー ツナ缶 ジョア 【しらす】	豚肉 味噌 木綿豆腐 【バター 牛乳】	豚ひき肉 鶏もも肉 ヨーグルト 【きな粉】	
熱や力になる	米 ケチャップ ウスターソース 菜種油 さつまいも 【食パン 砂糖 バター】	米 小麦粉 ケチャップ コンソメ 菜種油 ごま油 パナナ【ホットケーキミックス 砂糖 バター】	米 片栗粉 菜種油 【パバロア】	干しうどん すりごま 砂糖 【菜種油】	米 ごま油 すりごま 砂糖	米 ごま油 砂糖 片栗粉 菜種油 【白ごま】	
調子を整える	玉ねぎ レタス トマト ワカメ コーン ねぎ	玉ねぎ トマト缶 ねぎ ブロッコリー にんじん じゃがいも 【小松菜】	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん しょうが なす かぼちゃ オクラ 【いちご】	きゅうり ねぎ 小松菜 もやし 【枝豆】	ほうれん草 キャベツ にんじん トマト ワカメ ねぎ 【とうもろこし】	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく もやし ワカメ	
日付	8・22	9・23	10・24	25	12・26	13・27	31
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(水)
おひるごはんこんだて							誕生日会
主食	ちきんかれー	そうめん	ぶたどん	ごはん	わかめごはん	とまとそーす	ぶたこまそーす
主菜				ればーのごまそーす からめ	さけのたつたあげ	すばげていー	かつどん
副菜	ぐりーんさらだ	ぶたしゃぶさらだ	しらすときゅうりのすのもの	もやしとこまつなのなむる	はるさめともやしのそてー	すていっくきゅうり	とまとさらだ
その他	すーぷ	とまと	みそしる	みそしる	みそしる	ちきんすーぷ	みそしる
その他	よーぐると	ばなな	ぐれーぷふるーつ	すいか	ぶどう	じょあ	ぶどう
ごごのおやつこんだて							
	ぶどうせりー くらっかー	かれーぴらふ	さーたーあんだぎー	みそぽてと	やきそば	ごましおおにぎり	あいす(2歳以上) いちごばぼろあ
	むぎちゃ	じょあ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	むぎちゃ
材料							
血や肉になる	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト 【ゼラチン】	豚肉 【豚ひき肉 ジョア】	豚肉 しらす 味噌 【卵 牛乳】	豚レバー 油揚げ 味噌 【みそ 牛乳】	鮭 味噌 【豚肉】	ツナ 鶏もも肉 ジョア	豚肉 油揚げ 味噌 【牛乳】
熱や力になる	米 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 【クラッカー】	干しそうめん ごま油 砂糖 すりごま パナナ 【米】	米 菜種油 白ごま 砂糖 【小麦粉 黒砂糖 菜種油】	米 菜種油 片栗粉 砂糖 ケチャップ ごま油 ウスターソース 白ごま【じゃがいも 米粉 菜種油 砂糖】	米 片栗粉 菜種油 ごま油 【焼きそば麺 中濃ソース】	スパゲティ 菜種油 ケチャップ 砂糖 じゃがいも 【米】	米 マヨドレ パン粉 菜種油 ウスターソース 砂糖
調子を整える	玉ねぎ セロリー トマト りんご レタス きゅうり コーン キャベツ にんじん 【ぶどう果汁】	ねぎ キャベツ きゅうり トマト レモン汁 【玉ねぎ にんじん ピーマン】	にんにく しょうが 玉ねぎ ワカメ かぼちゃ きゅうり にんじん グレープフルーツ ねぎ	しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ すいか	しょうが 春雨 にんじん もやし コーン 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ぶどう 【キャベツ もやし にんじん ピーマン】	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり	キャベツ トマト レタス きゅうり 玉ねぎ オクラ ぶどう いちご
※献立は都合により変更になる場合があります。 ※乳児午前のおやつはせんべいとなります。 ※延長保育の補食はせんべいとなります。 ※材料の【 】は午後のおやつのものであります。			今月の栄養量 (お昼ご飯、 午後のおやつ平日平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			乳児	484Kcal	18.1 g	14.6 g	283mg
			幼児	556Kcal	21.6 g	17.6 g	360mg