



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		こんだて	材料
			こんだて	材料 ()内調味料		
1	木	飯	餃子 もやしのナムル スープ すいか	冷凍餃子 もやし ほうれん草 ニラ 人参(ごま油 醤油 中華だし 白ごま) 長ねぎ 豆腐(コンソメ 塩 胡椒) すいか	ふかしいも	じゃがいも ふかしいも
2	金	飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁 パナナ	鶏もも肉(醤油 生姜 味醂 酒 でんぷん 油) じゃがいも 胡瓜 人参 コーン(マヨドレ) 小松菜 大根(だしパック 味噌) パナナ	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳 卵 油
5	月	飯	鯖の味噌煮 いんげんの胡麻和え 豚汁 ゼリー	鯖の味噌煮(真空パック) いんげん 人参(醤油 砂糖 白ごま) 大根 人参 ごぼう 豚もも肉 豆腐 長ねぎ(和風だし 味噌) ゼリー	ごましおにぎり	ごはん ごましお
6	火	飯	チキンのトマト煮込み 切干大根のサラダ 野菜スープ キウイ	鶏もも肉 玉ねぎ トマト(トマトの水煮缶 ケチャップ 醤油 オイスターソース) 大根 人参 胡瓜(すりごま マヨドレ 塩 胡椒) キャベツ 人参 じゃがいも(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	クリームパン	
7	水	麺	焼うどん 大根の炒り煮 みそ汁 すいか	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ちくわ 豚もも肉(醤油 オイスターソース) 大根 人参 いんげん 鶏もも肉(醤油 砂糖 味醂 酒) 若布 茄子 豆腐(和風だし 味噌) すいか	チキンナゲット	
8	木	飯	えび玉ケチャップ炒め こふきいも スープ パナナ	むきえび 長ねぎ ニラ 卵(中華スープ にんにく 生姜 ケチャップ 塩 胡椒) じゃがいも(パセリ 塩) ホールコーン しめじ 玉ねぎ(塩 胡椒 コンソメ) パナナ	ピザトースト	食パン ピザソース 玉ねぎ ベーコン とろけるチーズ ビーマン
9	金	飯	さつまいもと鶏肉の甘辛照り煮 ほうれん草の胡麻和え スープ グレープフルーツ	鶏もも肉 さつまいも いんげん(砂糖 味醂 醤油 油) ほうれん草 人参(砂糖 醤油 いりごま) ウインナー キャベツ(コンソメ 塩 胡椒) グレープフルーツ	マーマレードサンド	食パン ママレード
16	金	飯	鶏ひき肉とナスの炒め物 冷ややっこ みそ汁 パナナ	鶏ひき肉 しらたき ナス 人参(中華スープ 醤油 ごま油 片栗粉) 絹豆腐 胡瓜 コーン(削り節 醤油) じゃがいも 豆腐 長ねぎ(和風だし 味噌) パナナ	大学芋	さつまいも 醤油 砂糖 味醂 油 黒ゴマ
19	月	飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 野菜ジュース	豚もも肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ナス さやいんげん(カレールー 油) みかん缶 桃缶 パナナ プレーンヨーグルト 野菜ジュース	フルーチェ ウエハース	フルーチェ 牛乳 ウエハース
20	火	飯	豚肉のしょうが焼き 小松菜と胡瓜の和え物 みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ(生姜 にんにく 酒 味醂 醤油 油) 小松菜 人参 胡瓜(和風ドレッシング) 豆腐 大根 長ねぎ(和風だし 味噌) パナナ	しらすのおこのみ焼き	しらす キャベツ 卵 小麦粉 油
21	水	飯	ひき肉とごぼうの和風オムレツ ほうれん草の海苔和え みそ汁 メロン	鶏ひき肉 ごぼう 三つ葉 卵(鰹節 酒 醤油 胡椒 油) ほうれん草 人参(海苔の佃煮) 油揚げ 若布 長ねぎ(和風だし 味噌) メロン	クッキー せんべい	
22	木	麺	お楽しみ献立(お祭り編)		ツナロール	ツナ缶 胡瓜 キャベツ 人参 バターロール
23	金	飯	白身魚のきのこソースかけ チキンサラダ みそ汁 カットぶどう	白身魚(塩 胡椒 小麦粉 油) しいたけ しめじ えのき(中華スープ 醤油 酒 砂糖 片栗粉) 鶏ささみ(塩 胡椒) トマト 胡瓜 キャベツ(和風ドレッシング) さつまいも 長ねぎ(和風だし 味噌) カットぶどう	ごましおじゃこのにぎり	ごはん ごましお じゃこの
26	月	飯	豚肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 キウイ	じゃがいも 豚もも肉 人参 玉ねぎ(砂糖 醤油 酒 味醂) ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン(和風ドレッシング) 若布 豆腐 長ねぎ(和風だし 味噌) キウイ	ヨーグルト ウエハース	
27	火	飯	鶏ささみのサクサクかわり揚げ キャベツの千切り ミントマト みそ汁 パナナ	鶏ささみ(塩 胡椒 高野豆腐 バジル 卵 油) キャベツ ミントマト チンゲン菜 麩(和風だし 味噌) パナナ	大判焼き	
28	水	飯	鮭のムニエル マカロニサラダ スープ 梨	鮭(塩 胡椒 小麦粉 油) マカロニ 胡瓜 ハム トマト(マヨネーズ 塩 胡椒) チンゲン菜 はんぺん(コンソメ 塩 胡椒) 梨	プリン	牛乳 プリンの素
29	木	飯	チンゲン菜とさくらえびの炒め物 厚揚げと鰹節の麺つゆかけ 若布のかきたま汁 すいか	チンゲン菜 さくらえび(にんにく 塩 胡椒) 厚揚げ(生姜 めんつゆ) 若布 卵(鶏ガラスープ 片栗粉 塩 胡椒) すいか	そうめんチャンプルー	素麺 ツナ缶 人参 ビーマン キャベツ(鰹節 醤油 油)
30	金	飯	ビーフシチュー フルーツヨーグルト 野菜ジュース	牛肉切り落とし 玉ねぎ しめじ(塩 胡椒 小麦粉) バター デミグラスソース ケチャップ ウスターソース) フルーツヨーグルト 野菜ジュース	カステラ せんべい	

参考資料 「ほいくしょ 8がつのこんだてひょう」「こどもの栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります