

# 令和6年度 7月のこんだて

バンビの森子ども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 ししまるせんべい、お茶	2 二色せんべい、乳酸飲料	3 雑穀シリアル、牛乳	4 ヨーグルト、お茶	5 きなこせんべい、牛乳	6 サラダおかき、お茶
昼食	ごはん、鶏ももとなすのレモン焼き、きゅうりとみょうが漬け、沢煮椀、オレンジ	発芽玄米ごはん、キウイ赤魚の胡麻味噌焼き、茄子とパプリカのオイスター炒め、ひじきの具沢山汁、	タコライス、ほうれん草のナムル、卵のマヨネーズ焼き、わかめスープ	ごはん、たららのホイル蒸し、温野菜人参ドレッシング、くずし豆腐とモロヘイヤ汁、パイン	七タソーめん、揚げがんも、スイカ	焼きそば、わかめときゅうりのツナ和え、ねぎのスープ、ミニゼリー
午後	おからケーキ、干しりんご、牛乳	フレンチトースト 昆布 牛乳	小豆蒸しパン、バナナチップ、豆乳	じゃが芋お好み焼き、ミルクチップ、牛乳	七タゼリー、星せんべい、お茶	牛乳ケーキ、乳酸飲料
午前	8 いわしおかき、牛乳	9 元気くまサンド、お茶	10 サラダおかき、牛乳	11 米棒、お茶	12 ザラメせんべい、乳酸飲料	13 ししまるせんべい、お茶
昼食	ごはん、チンジャオロース、おから入りポテトサラダ、青菜味噌汁、パイン	十五穀米ごはん、アジの磯部揚げ、だし、呉汁、お好み焼き風玉子焼き	食パン、夏野菜のグラタン、ピクルス、かぼちゃのスープ、オレンジ	ごはん、鮭の塩焼き、なすの味噌炒め、サムゲタンスープ、スイカ	焼き鳥、スティックきゅうり、フライドポテト、焼きおにぎり	ニラ豚丼、三色浸し、豆腐の味噌汁、チーズ
午後	豆腐のおやき、棒塩クッキー、豆乳	がんづき、小魚、牛乳	鮭ゆかりおにぎり、お茶	じゃが芋フライ、ラスク、豆乳	アイスクリーム、ウエハース、お茶	クラッカー、乳酸飲料
午前	15	16 のりせんべい、お茶	17 雑穀シリアル、牛乳	18 二色せんべい、牛乳	19 ヨーグルト、お茶	20 サラダおかきお茶
昼食	海の日	ごはん、かつおの生妻味噌焼き、ジャージャー豆腐、飛鳥汁、パイン	モチコチキン、エビのロミロミサラダ、ロングライススープ、ロールパン、キウイ	発芽玄米ごはん、サバのマリネ、ズッキーニとツナの味噌焼き、田舎汁、ゆで玉子	ごはん、豚のおろし玉ねぎ焼き、青菜と水菜の梅サラダ、トマトの味噌汁、納豆	ビビンバ、トマト、きのこスープ、チーズ
午後		たまごパン、セレクトせんべい、牛乳	パンケーキ、セレクトジュース	冷やしうどん、お茶	キウイフルーツ寒天、きかん棒、牛乳	ヨーグルト、木葉せんべい、お茶
午前	22 きなこせんべい、牛乳	23 元気くまサンド、お茶	24 いわしおかき、牛乳	25 クラッカー、乳酸飲料	26 サラダおかき、牛乳	27 カルテツサブレお茶
昼食	発芽玄米ごはん、鶏のマーマレード焼き、ひじきと野菜炒め、夏野菜豚汁、キウイ	ごはん、カジキのタンドリー焼き、夏野菜サラダ、サンラータンスープ、スイカ	冷やし中華、ゴーヤチャンプルー、煮豆	ごはん、鮭としめじのバター醤油焼き、長芋とオクラの納豆和え、ニラ玉汁、キウイ	ごはん、酢鶏、グリーンサラダ、梅とゴマのどろろ昆布汁、オレンジ	ナポリタン、ブロックリーナムル、豆腐スープ、ミニゼリー
午後	米粉ほうれん草チーズ入りケーキ、バナナチップ、豆乳	とうもろこし、もち麦せんべい、牛乳	冷やし汁、お茶	スイートパンプキン、ラスク、牛乳	ヨーグルトレーズンケーキ、干しりんご、豆乳	魚せんべい、ジョアストロベリー
午前	29 コーンフレーク牛乳	30 米棒、牛乳	31 ヨーグルトお茶			
昼食	ごはん、ハヤシライス、揚げかぼちゃの甘辛和え、グリーンポタージュ、スイカ、	十五穀米ごはん、ぶりのカレー竜田揚げ、コールスローサラダ、豆乳味噌汁、パイン	鶏肉とブロックリーのうま煮、中華味噌スープ、ほうれん草かつお醤油和え、キウイ ごはん			
午後	豆乳黒ゴマプリン、きかん棒、お茶	チーズステックパン、小魚、豆乳	かぼちゃマフィン、塩棒クッキー、牛乳			

【月の平均値】

	エネルギー-kcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	545	23	18.7	1.4
3歳以上児	606	25.7	20.4	1.7

- 下線マーク：手作りおやつになります。
- 材料の都合等変更になる場合があります。
- すやびよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2回繰り返すサイクルメニューになっています。今月から2か月サイクルメニューになります。