

7月のこんだて

☆日・曜日の下の豆は玄米ご飯に入れて炊いています。

令和2年度

みなまつ保育園

び・ようび	こんだてめい	あか	き	みどり	び・ようび	こんだてめい	あか	き	みどり
		肉や骨になる	力になる	体調を整える			肉や骨になる	力になる	体調を整える
1日 (水) 黒豆	鶏と夏野菜の BBQ焼き キャベツの ゆかり和え サマースープ	黒豆 鶏肉	玄米	ズッキーニ かぼちゃ とうもろこし きゅうり・トマト キャベツ	17日 (金) 小豆	サラダうどん 小松菜ときのこの 和え物 ふりかけ	小豆 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 花かつお	玄米 うどん	人参・きゅうり トマト 小松菜・しめじ えのき
2日 (木) 金時豆	鯖の利休焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜の 土佐酢和え 味噌汁	金時豆 鯖 鶏ミンチ 花かつお 厚揚げ	玄米 さつま芋	冬瓜 白菜 人参・玉葱 ねぎ	20日 (月) 黒豆	豚肉の野菜炒め かぼちゃサラダ コーンスープ	黒豆 豚肉	玄米	人参・玉葱 キャベツ・ピーマン パプリカ かぼちゃ・きゅうり コーン・ねぎ
3日 (金)	野菜たっぷり 豚すき丼 春雨サラダ 味噌汁	豚肉 豆腐 わかめ	玄米 こんにやく 春雨 ごま	玉葱・人参 長ねぎ・春菊 椎茸・白菜 きゅうり・コーン えのき	21日 (火) 金時豆	鱈の塩焼き ひじきの煮物 青梗菜の磯辺和え 味噌汁	金時豆 鱈 ひじき・竹輪 薄揚げ 豆腐	玄米	人参・いんげん 干し椎茸 青梗菜・白菜 人参・玉葱 小松菜
6日 (月) 小豆	ほっけのひらき 切干大根の炒め煮 小松菜の おかか和え 味噌汁	小豆 ほっけ 高野豆腐 薄あげ 花かつお	玄米	切干大根・人参 干し椎茸・いんげん いんげん・玉葱 小松菜・キャベツ かぼちゃ・しめじ・ねぎ	22日 (水) 小豆	高野豆腐の 唐揚げ 海藻サラダ 具だくさん汁	小豆 高野豆腐 わかめ 鶏肉	玄米	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱 白菜・もやし ニラ・しめじ ねぎ
7日 (火) 黒豆	七夕そうめん ほうれん草と 薄あげの煮浸し	黒豆 卵 ツナ わかめ 薄あげ	玄米 そうめん	人参 きゅうり オクラ ほうれん草	23日 (木)	海の日			
8日 (水) 金時豆	肉じゃが 大根の梅肉和え 味噌汁	金時豆 牛肉 花かつお 厚揚げ	玄米 じゃが芋 糸こんにやく	人参・玉葱 いんげん 大根・梅干し 椎茸 キャベツ	24日 (金)	スポーツの日			
9日 (木) 小豆	鮭のムニエル 空心菜のソテー ひじきサラダ 味噌汁	小豆 鮭 ひじき かまぼこ 豆腐	玄米 じゃが芋 ごま	空心菜 人参・エリンギ コーン・三つ葉 玉葱・白菜 ねぎ	27日 (月)	夏野菜カレー コールスローサラダ	合挽き肉	玄米 じゃが芋	人参・玉葱 トマト・オクラ パプリカ・茄子 かぼちゃ・コーン キャベツ
10日 (金) 黒豆	水茄子と豚肉の 味噌炒め 白菜の湯葉和え きのこ汁	黒豆 豚肉 薄あげ 花かつお	玄米	水茄子・パプリカ ピーマン・椎茸 人参・玉葱 白菜・ねぎ しめじ・えのき	28日 (火) 黒豆	鮭の塩焼き さつま芋の レモン煮 キャベツのごま和え 味噌汁	黒豆 鮭 豆腐 わかめ	玄米 さつま芋 ごま	キャベツ 人参・玉葱 大根 椎茸
13日 (月) 金時豆	ゴーヤチャンプルー じゃが芋の ゆかり和え 五目スープ	金時豆 ランチオンミート 豆腐 卵 花かつお	玄米 じゃが芋	ゴーヤ・人参 玉葱・もやし 白菜・冬瓜 椎茸・えのき ねぎ	29日 (水) 金時豆	ゴーヤ入り 五目ビーフン 白菜の磯辺和え 味噌汁	金時豆 ツナ むきえび 薄あげ のり	玄米 ビーフン じゃが芋	人参・玉葱 キャベツ ゴーヤ 白菜 ねぎ
14日 (火) 小豆	鯖の柚子味噌焼き 五目豆 ブロッコリーの おかか和え すまし汁	小豆 鯖 大豆・昆布 花かつお かまぼこ	玄米 こんにやく	柚子 人参・干し椎茸 ごぼう・いんげん ブロッコリー 筍・三つ葉	30日 (木) 小豆	鯖の塩麴焼き 茄子の揚げびたし きゅうりの酢の物 味噌汁	小豆 鯖 わかめ しらす 厚揚げ	玄米	茄子 きゅうり・人参 小松菜・玉葱 えのき
15日 (水) 黒豆	がんとどきと なすの含め煮 はりはり漬け 赤出汁	黒豆 がんとどき 薄あげ	玄米	茄子・玉葱 いんげん・切干大根 きゅうり なめこ・えのき 玉葱・ねぎ	31日 (金) 黒豆	すき焼き風煮 大根ときゅうりの 梅味噌和え 味噌汁	黒豆 牛肉 豆腐 薄あげ	玄米 こんにやく 麩	白菜・玉葱・人参 長ねぎ・舞茸 椎茸・大根 きゅうり・梅干し かぼちゃ・しめじ・ねぎ
16日 (木) 金時豆	鯖の竜田揚げ ほうれん草の ごま和え けんちん汁	金時豆 鯖 豆腐 薄あげ	玄米 里芋 こんにやく ごま	人参・玉葱 ピーマン ほうれん草 白菜・ごぼう 椎茸・ねぎ					

