





# 7がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3時		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
13.27	げつ	ちくぜんに ごまどれやっこ ぐたくさんみそしる	ささみ、なまあげ、ごぼう、さといも、たけのこ だいこん、にんじん、しいたけ、こんにやく、とうふ グリーンピース、きゅうり、じゃがいも、キャベツ あぶらあげ、わかめ、たまねぎ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	きなこクッキー ミルクココア	しゅじつるい	481kcal 564kcal	21.2g 20.3g	21.0g 18.4g	2.0g 1.5g
14.28	か	とりにくのかわりやき おかひじきのサラダ カリフラワーのスープ	とりにく、こなチーズ、あおのり、ばんこ、レタス おかひじき、きゅうり、カニカマ、たまご、ごま カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、アスパラ ベーコン、コーン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	プリン	チョコチップスコーン りんごジュース	きのこるい	597kcal 688kcal	19.8g 21.6g	30.5g 28.3g	1.4g 1.2g
1.15.29	すい	かぼちゃカレー もやしのサラダ ウインナーソーテー バナナ	かぼちゃ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん コーン、グリーンピース、もやし、キャベツ きゅうり、ほうれんそう、ウインナー	ごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	うめちりごはん オレンジジュース	くだものるい	543kcal 645kcal	18.5g 21.5g	18.2g 17.8g	3.9g 3.2g
2.16.30	もく	ポーキーンズ サラダスパゲティ チンゲンサイのみそ汁 チーズ	だいず、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも トマト、スパゲティ、ハム、きゅうり、レタス、ツナ チンゲンサイ、しめじ、たまご	わかめごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	じゃこトースト カルピス	ぎょかいるい	532kcal 622kcal	30.1g 27.2g	21.5g 19.9g	3.4g 2.7g
3.17.31	きん	タンドリーサーモン シルバーサラダ やさいのごろごろスープ パイン	さけ、たまねぎ、ヨーグルト、はるさめ、ハム きゅうり、レタス、にんじん、わかめ、しろきくらげ コーン、じゃがいも、しめじ、ブロッコリー キャベツ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	にくるい	387kcal 528kcal	20.9g 20.8g	13.0g 14.1g	1.9g 1.8g
4.18	ど	ナポリタン コーンスローサラダ たまごスープ チーズ	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ベーコン キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまご ほうれんそう、しめじ、とうふ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	486kcal 463kcal	18.0g 17.2g	17.2g 17.0g	2.7g 2.1g
6	げつ	やさしいりまーポーとうふ きりほしだいこんとホタテのミモザサラダ あおなのみそしる	ぶたひきにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、なす たけのこ、いんげん、グリーンピース、しいたけ きりほしだいこん、ホタテ、レタス、きゅうり たまご、ごま、こまつな、あぶらあげ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ビーフン ミルク	かいそうるい	363kcal 488kcal	22.2g 21.7g	15.0g 14.6g	2.5g 1.9g
7	か	ほしハンバーグ ポテトサラダ はるさめスープ パイン	ぶたひきにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、チーズ じゃがいも、きゅうり、コーン、ハム、たまご はるさめ、キャベツ、なると	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ココアプリン ミルクラスク	まめるい	452kcal 574kcal	21.0g 23.3g	23.1g 20.9g	0.9g 1.0g
21	か	チーズいりハンバーグ ポテトサラダ はるさめスープ パイン	ぶたひきにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、チーズ じゃがいも、きゅうり、コーン、ハム、たまご はるさめ、キャベツ、なると	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ぎゅうにゅうプリン ミニフィッシュ	ぎょかいるい	428kcal 563kcal	31.8g 32.2g	17.1g 16.8g	1.3g 1.3g
8.22	すい	おやこに ブロッコリーのオカカあえ けんちんじる	とりにく、たまご、さやいんげん、たまねぎ にんじん、しいたけ、ブロッコリー、コーン、とうふ だいこん、ながねぎ、ごぼう、こんにやく、しめじ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	プリン	おぐらケーキ りんごジュース	しゅじつるい	371kcal 537kcal	21.5g 23.1g	6.5g 11.7g	2.0g 1.5g
9.23	もく	やさしいため オクラなっとう いなかしる	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、もやし エリンギ、しいたけ、きくらげ、なっとう、オクラ とりにく、ごぼう、かぼちゃ、ながねぎ、かつおぶし	ごはん ぎゅうにゅう	りんごジュース	豆乳パン オレンジジュース	まめるい	427kcal 541kcal	18.3g 18.4g	16.2g 15.5g	2.4g 1.6g
10.24	きん	さばのケチャップに ひじきのしらあえ ごまのみそしる チーズ	サバ、とうふ、にんじん、たまねぎ、ひじき、ごま えだまめ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	にくるい	488kcal 616kcal	22.8g 23.1g	27.2g 27.2g	2.7g 2.1g
11.25	ど	カレーうどん わかめサラダ バナナ チーズ	うどん、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、コーン キャベツ、ワカメ、きゅうり、ゴマ、ツナ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	きのこるい	598kcal 543kcal	17.7g 17.0g	26.3g 23.4g	4.5g 3.1g



## 〇〇 ひじきの白和え 〇〇

(材料) 4人分

木綿豆腐 160g 人参 20g 玉ねぎ 80g ひじき 1.6g 枝豆 24g  
ごま 4g ★しょうゆ 12g ★塩 0.4g ★砂糖 4g

(作り方)

- ①豆腐は水抜きし、ひじきは茹でて冷ましておく。
- ②人参と玉ねぎは粗みじん切りにし、炒め冷ましておく。
- ③①と②に枝豆とごま、★をいれよく混ぜる。

～夏が旬の枝豆を取り入れているので、彩りの良い白和えです～



今年の7月7日のおやつは、ミルクココアプリンです。  
生クリームや果物を使い、七夕の夜空をイメージして天の川  
や星の飾り付けをしたいと思います。  
子どもたちがどのような反応をしてくれるのか楽しみです♪  
保護者の方も是非サンプルでご覧下さい☆