



# 7月の献立



令和 3年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
1	木	こんだて	ごはん マーボーなす ナムル 中華スープ テラウエア	豚ひき肉 なす 長葱 ビーマン みそ ごま油 小松菜 もやし 人参 ごま油 わかめ 卵
		おやつ	レモンケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 レモン果汁 油
2	金	こんだて	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	鮭 みそ マヨネーズ ひじき 人参 油揚げ いんげん 南瓜 玉葱
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 砂糖 ブルーン
3	土	こんだて	ハヤシライス スティックサラダ ポトフ りんご	豚肉 玉葱 エリンギ きゅうり 人参 マヨネーズ ウィンナー 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ
		おやつ	鉄カルウエハース 煮干し 牛乳	
5	月	こんだて	ごはん 豚肉と野菜のボン酢炒め きゅうりのごま和え みそ汁 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 ビーマン しめじ レモン果汁 きゅうり 人参 白すりごま みそ 豆腐 小葱
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
6	火	こんだて	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 フロッコリーと人参の ひじき煮 すまし汁 パナナ	鶏肉 小麦粉 にんにく マーメレード フロッコリー 人参 ひじき 玉葱 ほうれん草
		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖
7	水	こんだて	七タカレー 小魚大豆 スープ メロン	豚ひき肉 玉葱 人参 南瓜 なす トマト 大豆水煮 しらす いんげん 白いりごま 大根 人参
		おやつ	フルーツポンチ 牛乳	牛乳 寒天 砂糖 りんごジュース りんご パナナ みかん缶

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
8	木	こんだて	親子丼 もやしとパプリカの金平 すまし汁 テラウエア	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 もやし パプリカ 玉葱 ごま油 えのき わかめ
		おやつ	お麩ラスク 牛乳	麩 バター きな粉 砂糖
9	金	こんだて	ごはん サバの塩焼き 五色和え みそ汁 りんご	さば 小松菜 もやし 人参 しめじ コーン かつお節 豆腐 小葱
		おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ソース
10	土	こんだて	ゆかりご飯 唐揚げ 具だくさんみそ汁 オレンジ	ゆかり 鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 長葱 みそ
		おやつ	揚げせんべい パナナ 牛乳	
12	月	こんだて	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 白和え すまし汁 りんご	豚肉 冬瓜 人参 いんげん こんにゃく しめじ 木綿豆腐 ほうれん草 人参 ちくわ 白すりごま 麩 わかめ
		おやつ	ココアゼリー ブルーン 牛乳	寒天 ココア 砂糖 牛乳
13	火	こんだて	肉みそそうめん 卵焼き オレンジ	そうめん 鶏ひき肉 長葱 人参 きゅうり もやし みそ 卵 キャベツ
		おやつ	コーンごはん 牛乳	コーン バター
14	水	こんだて	パン 焼きウィンナー ひじきサラダ コーンクリームシチュー パナナ	ロールパン ウィンナー ひじき きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 フロッコリー しめじ コーン 牛乳
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム

## 食育♪

毎月の食育で、その日に使う野菜などの食材をこどもたちに紹介しています。興味津々のこどもたち。おうちでもぜひお子様と一緒に食材を観察してみてください。食事の幅が広がるかもしれません。



## 卵とトマトのスープ

ザク切りのトマトをごま油で炒め、水とコンソメを加えて約10分煮る。塩、こしょうで味を調えて溶き卵を加える。

忙しい朝にたんぱく質やビタミンを手軽に確保できる簡単スープです。

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
15	木	こんだて ごはん マーボーなす ナムル 中華スープ テラウエ ア おやつ レモンケーキ 牛乳	豚ひき肉 なす 長葱 ピーマン みそ ごま油 小松菜 もやし 人参 ごま油 わかめ 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 レモン果汁 油	24	土	こんだて ゆかりご飯 唐揚げ 臭だくさんみそ汁 オレンジ おやつ 揚げせんべい パナナ 牛乳	ゆかり 鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 長葱 みそ
16	金	こんだて ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ おやつ ヨーグルトムース 麦 茶	鮭 みそ マヨネーズ ひじき 人参 油揚げ いんげん 南瓜 玉葱 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 砂糖 ブルーン 茶	26	月	こんだて ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 白和え すまし汁 りんご おやつ ココアゼリー ブルーン 牛乳	豚肉 冬瓜 人参 いんげん こんにゃく しめじ 木綿豆腐 ほうれん草 人参 ちくわ 白すりごま 麩 わかめ 寒天 ココア 砂糖 牛乳
17	土	こんだて ハヤシライス スティックサラダ ポトフ りんご おやつ 鉄カルウエハース 煮干し 牛乳	豚肉 玉葱 エリンギ きゅうり 人参 マヨネーズ ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ	27	火	こんだて 肉みそそうめん 卵焼き オレンジ おやつ コーンごはん 牛乳	そうめん 鶏ひき肉 長葱 人参 きゅうり もやし みそ 卵 キャベツ コーン バター
19	月	こんだて ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒 め きゅうりのごま和え みそ汁 オレンジ おやつ マカロニきな粉 牛乳	豚肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン果汁 きゅうり 人参 白すりごま みそ 豆腐 小葱 マカロニ きな粉 砂糖	28	水	こんだて パン 焼きウインナー ひじきサラダ コーンクリームシチュ ー バナナ おやつ サンドイッチ 牛乳	ロールパン ウインナー ひじき きゅうり 人参 ツナ コーン マヨネーズ 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ コーン 牛乳 食パン ジャム
20	火	こんだて ごはん 鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーと人参の ひじき煮 すまし汁 パナナ おやつ 揚げパン 牛乳	鶏肉 小麦粉 にんにく マーメレード ブロッコリー 人参 ひじき 玉葱 ほうれん草 ロールパン きな粉 砂糖	29	木	こんだて ごはん マーボーなす ナムル 中華スープ テラウエ ア おやつ レモンケーキ 牛乳	豚ひき肉 なす 長葱 ピーマン みそ ごま油 小松菜 もやし 人参 ごま油 わかめ 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 レモン果汁 油
21	水	こんだて なつまつりメ ニュー おやつ	屋台のようなメニューで 楽しめる献立を考えています	30	金	こんだて ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ おやつ ヨーグルトムース 麦茶	鮭 みそ マヨネーズ ひじき 人参 油揚げ いんげん 南瓜 玉葱 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 砂糖 ブルーン
22	木	こんだて 海の日 おやつ		31	土	こんだて ハヤシライス スティックサラダ ポトフ りんご おやつ 鉄カルウエハース 煮干し 牛乳	豚肉 玉葱 エリンギ きゅうり 人参 マヨネーズ ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ
23	金	こんだて スポーツの日 おやつ					

