



8がつこんだてひょう

R3. 7. 30 りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか		きいろ		みどり からだのちようしきとどのえる
						ち・にく・ほねになる	ねつ、ちからになる			
1	にち									
2	げつ	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのカレーあげ そうめんサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	232/493	サバ ホキ ぎゅうにゅう		こめ かたくりこ そうめん あぶら みりん さとう マヨネーズ せんべい ビスケット あられ		しょうが きゅうり キャベツ にんじん
3	か	コーンフレーク ぎゅうにゅう	さらうどん ごまあえ いりこ	バナナスコーン ぎゅうにゅう	223/510	ぶたにく いりこ ぎゅうにゅう		こめ あげめん あぶら さとう かたくりこ バター ミックスC コーンフレーク		しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう しめじ パナナ
4	すい	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	サムゲタン 3しよくナムル ぎゅうにゅう	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	198/469	とりにく ぎゅうにゅう		こめ みりん ごまあぶら さとう さつまいも こむぎこ ビスケット		だいこん ねぎ しめじ にんじん しょうが もやし きゅうり
5	もく	ポーロ ぎゅうにゅう	おやこどん やさいのばいにくあえ	ミルクくずもち	167/426	とりにく たまご きなこ とりさきみ かつおぶし スキムミルク ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう かたくりこ ポーロ		たまねぎ えのきたけ にんじん おくら きゅうり うめ
6	きん	ヨーグルト 	あつあげとえのきの しょうがあんかけ トマトのあますあえ	おかし ぎゅうにゅう	192/504	あつあげ ぶたミンチ ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう みりん かたくりこ ごま とうもろこし クラッカー あられ ビスケット		たまねぎ えのきたけ もやし にんじん しょうが トマト グリーンピース きゅうり
7	ど	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	かやくごはん ちくわのチーズあげ かきたまじる フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	344/492	ぶたにく ちくわ わかめ たまご チーズ ぎゅうにゅう		こめ さとう みりん こむぎこ かたくりこ ウエハース ビスケット あられ		にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース えのきたけ パナナ
8	にち		山の日							
9	げつ		振替休日							
10	か	ウエハース ぎゅうにゅう	ちくぜんに ツナサラダ	しろくま	271/546	とりにく シーチキン ぎゅうにゅう かつおぶし ヨーグルト		こめ じゃがいも あぶら さとう とうもろこし アイス さといも ウエハース		にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう もやし みかん もも りんご パイナップル
11	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのあますあんかけ ごまマヨあえ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	238/540	トロカレイ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう		こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう みりん マカロニ マヨネーズ ビスケット		たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ
12	もく	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツヨーグルト	コロック ぎゅうにゅう	286/534	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト コロック ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも あぶら さとう コーンフレーク カレールッ		たまねぎ にんじん トマト パナナ もも りんご
13	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	ゆきそば わかめスープ ぎょうざ	おかし ぎゅうにゅう	261/504	ウイナー ぎょうざ わかめ ぎゅうにゅう		こめ ちゅうかめん あぶら みりん さとう ごま ごまあぶら クッキー ビスケット あられ ポーロ		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく
14	ど	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	パン ハンバーグ サラダ パンフキンスープ	おかし ぎゅうにゅう	376/448	コッパン チーズ スキムミルク ハンバーグ ぎゅうにゅう		パン マヨネーズ とうもろこし あぶら パター こむぎこ クラッカー あられ コーンフレーク ビスケット		キャベツ かぼちゃ たまねぎ
15	にち									
16	げつ	ビスケット ぎゅうにゅう	ちゅうかどん ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	レーズンむしパン	214/491	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう かたくりこ とうもろこし みりん さとう ごま ミックスC ビスケット		しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ レーズン ほししいたけ きゅうり
17	か	ウエハース ぎゅうにゅう	あげだしとうふ さつまいものあまに ごぼうサラダ	フルーツヨーグルト	236/476	もめんとうふ シーチキン チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ ウエハース		ねぎ ごぼう だいこん にんじん パナナ もも りんご
18	すい	フルーツ(りんご) ぎゅうにゅう	サバのみそに (ホキのみそに) さといものこころがし せんぎりだいこんのすのもの ぎゅうにゅう	ココアロール ぎゅうにゅう	242/540	サバ ホキ みそ とりさきみ ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ さとう さといも とうもろこし ごま ミックスC		きゅうり せんぎりだいこん しょうが
19	もく	ポーロ ぎゅうにゅう	フボリタン コールスローサラダ マミー	おかし ぎゅうにゅう	303/554	ベーコン マミー チーズ ぎゅうにゅう		こめ スパゲティ あぶら マヨネーズ とうもろこし クッキー ビスケット あられ ポーロ		たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ マッシュルーム
20	きん	(避難訓練5) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	やきにく スーミータン フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	263/491	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう		こめ あぶら とうもろこし かたくりこ ビスケット クラッカー あられ		たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ パナナ
21	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ハヤシライス チーズサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	448/553	ぎゅうにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう		こめ あぶら ハヤシルッ マヨネーズ せんべい ビスケット あられ ウエハース		たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり りんご もも
22	にち									
23	げつ	コーンフレーク ぎゅうにゅう	こおりとうふのたまごとしに トマトのあますあえ ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	223/509	こおりとうふ ぶたにく たまご ウイナー ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう みりん とうもろこし ミックスC コーンフレーク		たまねぎ にんじん しょうが トマト ねぎ きゅうり
24	か	ポーロ ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ こぶきいも ツナサラダ	かぼちゃの パンケーキ ぎゅうにゅう	260/539	とりにく シーチキン ぎゅうにゅう かつおぶし		こめ みりん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ かたくりこ とうもろこし ミックスC ポーロ		しょうが にんじん もやし ほうれんそう かぼちゃ
25	すい	(子育て支援) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ホキのおきなに かぼちゃのあまに なとうのばいにくあえ ぎゅうにゅう	フローズン ヨーグルト	169/366	ホキ こんぶ なとう かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ さとう ながいも ビスケット		しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり うめ みかん もも パイナップル
26	もく	ウエハース ぎゅうにゅう	ひやしとうめん やさいのかきあげ フルーツ	きなこむしパン ぎゅうにゅう	164/463	きなこ ぎゅうにゅう		こめ そうめん とうもろこし じゃがいも じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら ミックスC ウエハース		にんじん たまねぎ グリーンピース オレンジ
27	きん	フルーツ(オレンジ) ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが ごますあえ ぎゅうにゅう	チョコムース	265/492	ぶたにく かにかまぼこ ぎゅうにゅう なまクリーム		こめ じゃがいも あぶら みりん さとう とうもろこし ごま チョコ ココア コーンフレーク		たまねぎ にんじん もやし グリーンピース えのきたけ オレンジ
28	ど	ビスケット ぎゅうにゅう	パン クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	412/474	とりにく ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも とうもろこし あぶら パター かたくりこ さとう こむぎこ あられ ビスケット コーンフレーク		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイナップル
29	にち									
30	げつ	(夏期保育) フルーツ(りんご) ぎゅうにゅう	やきうどん わかめサラダ ヨーグルト	おじゃがもち ぎゅうにゅう	263/528	ぶたにく わかめ ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも うどん とうもろこし さとう ごま みりん		キャベツ りんご にんじん たまねぎ
31	か	ウエハース ぎゅうにゅう	にくだんごスープ ごぼうサラダ フルーツ	ちぎりパン ぎゅうにゅう	208/508	にくだんご とりさきみ チーズ ぎゅうにゅう		こめ りよくとうほるさめ ごまあぶら マヨネーズ さとう ごま こむぎこ しらたまご バター いちごジャム ウエハース		たまねぎ もやし にんじん しめじ ねぎ ごぼう だいこん パナナ

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーC コンソメ とりがらスープもと ドライイースト
 やきにくのたれ

※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ（午前中含む）です

※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

