



7がつこんだてひょう



R5. 6. 28 りきごうようちえん

にち	ようび	午前おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか		きいろ		みどり からだのちょうしをととのえる
						ち・にく・ほねになる	ねつ、ちからになる			
1	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ぎょうざ えのきたけのスープ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	157/490	ぎょうざ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ クラッカー ビスケット あられ ウエハース	もやし えのきたけ にんじん ほうれんそう しょうが パナナ		
2	にち									
3	げつ	(遊園訓練4) クラッカー ぎゅうにゅう	にくじゃが やさしいほいにくあえ フルーツ	ちんすこう ぎゅうにゅう	205/426	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ずりごま クラッカー	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり もやし ねりうめ オレンジ		
4	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	スタミナどん おかかあえ ぎゅうにゅう	しろくま	249/456	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう アイスクリーム シガービスケット	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり えのきたけ みかん もも パナップ		
5	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	ホキのうめに かぼちゃのあまに ひじきのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	ポテトチップス ぎゅうにゅう	207/448	ホキ ぎゅうにゅう	こめ さとう ずりごま マヨネーズ じゃがいも あぶら ポーロ	しょうが ねりうめ かぼちゃ ひじき にんじん コーン きゅうり		
6	もく	(なつまつり会) ビスケット ぎゅうにゅう	チキンカレー ナゲット ポテト アイス	ミルクくすもち	438/602	とりにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら フライドポテト アイスクリーム さとう かたくりこ ビスケット	たまねぎ にんじん りんご		
7	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ひやしそめん とりてん ごまだれあえ カルピス	いもまんじゅう ぎゅうにゅう	330/544	とりにく ぎゅうにゅう	こめ かんそうどん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう カルピス みつくずこ さといも こしあん アスパラガスビスケット	ほうれんそう もやし にんじん		
8	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ホキフライ せんぎりサラダ みそしる	おかし ぎゅうにゅう	186/465	チーズ もめんどうぶ じめみそ ぎゅうにゅう	ホキフライ こめ あぶら マヨネーズ ウエハース ビスケット あられ	キャベツ きゅうり カットワカメ たまねぎ ほうれんそう		
9	にち									
10	げつ	(7月誕生会) クラッカー ぎゅうにゅう	やしそば やさしいちくわのサラダ デザート	いきなりだんご ぎゅうにゅう	258/533	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ かんそうちゅうかめん あぶら さとう ずりごま さつまいも こしあん こむぎこ しょうしんこ クラッカー	キャベツ たまねぎ にんじん あおり ほうれんそう コーン		
11	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき ごまあえ やさしいスープ	おかし ぎゅうにゅう	175/479	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ずりごま さとう じゃがいも せんべい ビスケット あられ シガービスケット	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ		
12	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのたつたあげ こらきもち トマトのあますあえ ぎゅうにゅう	フルーツポンチ	205/413	ホキ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ポーロ	しょうが にんじん トマト きゅうり コーン みかん もも パナナ		
13	もく	(8月誕生会) ビスケット ぎゅうにゅう	ハンバーグ マカロニのマヨあえ デザート	きなこむしパン ぎゅうにゅう	249/506	ハンバーグ きなこ ぎゅうにゅう	こめ パター さとう マカロニ マヨネーズ ミックスこ ビスケット	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン		
14	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	チャプチェ さんしょくナムル いりこ マミー	にしよくフルーツ ぎゅうにゅう	254/502	ぶたにく いりこ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう マミー アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり パナナ パナップ		
15	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ミートボール スパゲティサラダ ゼリー	おかし ぎゅうにゅう	204/484	ミートボール 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 かたくりこ スパゲティ せんべい ビスケット あられ ウエハース	きゅうり にんじん		
16	にち									
17	げつ	海の日								
18	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ナポリタン トマトえだまめのサラダ フルーツ	ドーナツ ぎゅうにゅう	313/516	ウィンナー しらすほし ぎゅうにゅう	こめ สปาゲティ あぶら さとう ずりごま ミックスこ こむぎこ シガービスケット	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり えだまめ パナナ		
19	すい	(経業式) ポーロ ぎゅうにゅう	どうふのちゅうかに かふうサラダ フルーツ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	234/519	もめんどうぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう クラッカー ビスケット あられ ポーロ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり ねぎ もやし コーン スープようかんてん		
20	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのみそに さといものころがし ほいにくあえ ぎゅうにゅう	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	180/420	ホキ こめみそ とりにく きなこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも マカロニ ビスケット	しょうが オクラ きゅうり にんじん えのきたけ ねりうめ		
21	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ミニトマト チーズ けんちんじる	パナナケーキ ぎゅうにゅう	299/526	とりにく チーズ もめんどうぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さといも ミックスこ さとう アスパラガスビスケット	しょうが ミニトマト だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ パナナ		
22	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	すいぎょうざ はるさめサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	206/505	すいぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はるさめ マヨネーズ さとう ずりごま ビスケット ウエハース あられ	もやし えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり にんじん コーン もも		
23	にち									
24	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたにくはほうさい あんにとんどうぶ	キャロットむしパン ぎゅうにゅう	245/489	ぶたにく ぎゅうにゅう あんにとんどうぶ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ミックスこ クラッカー	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ しょうが もも みかん パナップ レーズン		
25	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	どうふとツナのたまごどじ ひじきのごまあえ マミー	フライドポテト ぎゅうにゅう	270/515	もめんどうぶ シーチキン たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら マミー じゃがいも あぶら シガービスケット	たまねぎ にんじん ねぎ ひじき コーン きゅうり		
26	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	コーンマヨやき ブロッコリーソーテー こんさいミネストローネ	きなこラスク ぎゅうにゅう	201/503	ほき こなチーズ ウィンナー ぎょにくソーゼー きなこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ じゃがいも さといも しゃくパン さとう ポーロ	コーン ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ れんこん トマト クリンピース ポーロ		
27	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	マーボーなす かにたまご フルーツ	フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	225/451	ぶたにく こめみそ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ビスケット	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース ほししいたけ りんご みかん もも パナップ		
28	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ぶたどん せんぎりだいこんのすのもの いりこ	おかし ぎゅうにゅう	226/488	ぶたにく とりにく いりこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう ずりごま ビスケット せんべい アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ きりほしだいこん きゅうり コーン		
29	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	あつあげのケチャップに おかかあえ ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	239/525	あつあげ ぶたにく かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ コーンフレーク ビスケット せんべい ウエハース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ トマト こまつな えのきたけ		
30	にち									
31	げつ	クラッカー 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	ミルクゼリー	230/468	ホキ ぎゅうにゅう セラチン	こめ かたくりこ あぶら そうめん さとう マヨネーズ クラッカー	しょうが きゅうり キャベツ にんじん もも		

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくらしょうゆ・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 カレーこ コンソメ とりがらスープもも ドライイースト
 ミルクココア あおさ おこのみソース
 ※ 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。

