



8がつこんだてひょう

R5. 7. 28 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 ち・く・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしきどとのえる
1	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか しゅうまい フルーツ	ココアロール ぎゅうにゅう	256/515	ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう きんしたまご	ちゅうかめん さとう ごまあぶら みつくすこ あぶら こめ シガービスケット	きゅうり トマト もやし りんご
2	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	ちくぜんに やさしいばいにくあえ ぎゅうにゅう	パンフキンむしパン ぎゅうにゅう	243/505	どりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	さといも あぶら さとう みつくすこ こめ ポーロ	にんじん ごぼう ほししいだけ きゅうり えのきたけ ねりうめ かぼちゃ
3	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ちゅうかどん さんしょくナムル フルーツ	ミルクすもち	232/488	ふたにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめ ビスケット	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だいのこ ほししいだけ もやし ほうれんそう バナナ
4	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	あつあけのしょうがあんかけ トマトのあますあえ マミー	おかし ぎゅうにゅう	252/536	ふたにく あつあけ ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ すりごま マミー クラッカー ビスケット あられ こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ もやし えのきたけ にんじん しょうが グリンピース トマト きゅうり コーン
5	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	かきたまうどん ちくわのいそべあけ きゅうりのこんぶあえ	おかし ぎゅうにゅう	180/48	たまご ちくわ ぎゅうにゅう	たまご ちくわ ぎゅうにゅう	えのきたけ カットワカメ あおのり きゅうり しおこんぶ
6	にち	クラッカー ぎゅうにゅう	ポークカレー フレンチサラダ ゼリー	クッキー ぎゅうにゅう	289/576	ふたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ゼリー ミックスこ パター クラッカー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン
7	げつ	シガービスケット ぎゅうにゅう	ホイコーロー あんにとろあえ	しろくま	221/495	ふたにく ヨーグルト	ごまあぶら さとう かたくりこ こめ アイスクリン シガービスケット	キャベツ たまねぎ にんじん もも みかん パイナップル レーズン
8	か	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのあますあんかけ ごまヨアえ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	234/474	ホキ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう すりごま マヨネーズ マカロニ ポーロ こめ	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいだけ もやし きゅうり えのきたけ
9	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	みそラーメン ぎょうざ フルーツ	みかんのミルクゼリー	287/490	ふたにく こめそ うすらのたまご ぎょうざ ゼラチン ぎゅうにゅう	かんそうちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ビスケット こめ	もやし キャベツ ねぎ にんじん コーン カットワカメ オレンジ みかん
10	もく	山の日	ハンバーグ せんざりサラダ パンフキンスープ	おかし ぎゅうにゅう	226/540	チーズ ハンバーグ スキムミルク ぎゅうにゅう	さとう マヨネーズ 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 こめ ウエハース	キャベツ かぼちゃ たまねぎ コーン
11	にち	クラッカー ぎゅうにゅう	おやこどん ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	ポテト ぎゅうにゅう	238/517	どりにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう すりごま こめ クラッカー	たまねぎ えのきたけ にんじん ごまつな ひじき コーン きゅうり
12	ど	シガービスケット ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン キャベツのこんぶあえ きのこじる	ちんすこう ぎゅうにゅう	220/561	どりにく ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら すりごま こめ シガービスケット	しょうが きゅうり にんじん しおこんぶ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ
13	か	ポーロ ぎゅうにゅう	ホキのみそに さといものにつころがし せんざりだいのすもの ぎゅうにゅう	バナナスコーン ぎゅうにゅう	193/509	ホキ こめそ どりにく ぎゅうにゅう	さとう さといも すりごま ミックスこ ごまあぶら バター こめ ポーロ	しょうが きりほしだいこん きゅうり コーン バナナ
14	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ トマトサラダ マミー	ラスク ぎゅうにゅう	254/522	たまご どりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう すりごま マミー コッペパン パター こめ ビスケット	たまねぎ にんじん グリンピース トマト コーン えだまめ
15	もく	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	やきにく はるさめスープ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	258/530	ふたにく ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ かたくりこ クラッカー せんべい ウエハース こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン パナナ
16	きん	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	247/579	ぎゅうにく スキムミルク チーズ	あぶら マヨネーズ せんべい ビスケット あられ こめ ウエハース	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご オレンジ
17	ど	クラッカー ぎゅうにゅう	ごおりどうふのたまごどじり ごますあえ ぎゅうにゅう	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	231/506	ごおりどうふ ふたにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう すりごま ミックスこ こめ クラッカー	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし えのきたけ きゅうり ほうれんそう
18	げつ	(夏期保育) シガービスケット ぎゅうにゅう	どりにくのからあげ ごんきいも コンソメスープ ミニトマト	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	222/489	どりにく ふたにく たまご ぎゅうにゅう	さつまいも さとう こめ シガービスケット かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	コーン ミトマト たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん
19	か	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのごまみそやき きゅうりのゆかりあえ つぼしる ぎゅうにゅう	フロースヨーグルト	212/396	ホキ こめそ どりにく ちくわ ちめんどうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	さとう すりごま こんにゃく さといも こめ ポーロ	きゅうり ねりうめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん もも パイナップル
20	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	ひやしうどん やさしいかきあげ フルーツ	きなこむしパン ぎゅうにゅう	253/512	きなこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かんそううどん じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら ミックスこ さとう こめ ビスケット	もやし にんじん コーン カットワカメ たまねぎ グリンピース バナナ
21	もく	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ふたにくじゃが あますあえ ぎゅうにゅう	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	215/463	ふたにく あぶらあげ ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん ほししいだけ きゅうり もやし コーン
22	きん	ウエハース ぎゅうにゅう	メンチカツ コールスローサラダ こんさいミネストローネ	おかし ぎゅうにゅう	273/500	ウィンナー メンチカツ ぎゅうにゅう	あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも さといも コーンフレーク ビスケット こめ ウエハース	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん たまねぎ れんこん トマト グリンピース
23	にち	クラッカー ぎゅうにゅう	やきビーフン わかめサラダ フルーツ	おじゃがもち ぎゅうにゅう	219/444	ふたにく チーズ ぎゅうにゅう	ビーフン あぶら さとう すりごま じゃがいも かたくりこ こめ クラッカー	たまねぎ もやし キャベツ にんじん カットワカメ きゅうり えのきたけ コーン りんご あおのり
24	げつ	シガービスケット ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ハンサンスー ぎゅうにゅう	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	263/525	ちめんどうふ ふたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ミックスこ こめ シガービスケット	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン レーズン
25	か	(夏期保育) ポーロ ぎゅうにゅう	ホキフライ プロックリーのごまあえ ミルクチャウダー	ひやしぜんざい ぎゅうにゅう	267/483	ウィンナー ぎゅうにゅう きぬどうふ	あぶら さとう すりごま じゃがいも バター こしあん しらたまご こめ ポーロ	プロックリー にんじん コーン たまねぎ
26	すい	(夏期保育) ビスケット ぎゅうにゅう	にくだんごスープ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ちぎりパン ぎゅうにゅう	236/515	にくだんご どりにく チーズ ぎゅうにゅう	はるさめ ごまあぶら マヨネーズ さとう すりごま こむぎこ しらたまご バター イチゴジャム	たまねぎ もやし にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう だいこん

※ 上記以外の調味料で使っているもの
 …す うすちしょうゆ・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 クチャップ カレーこ ソンメ どりからスープもと ドライイースト
 やきにくのだれ

※ 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。

