



8がつこんだてひょう

R6. 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 ち・にく・ほねになる		さいろ ねつ、ちからになる		みどり からだのちょうしをどとのえる	
1	もく	ビスケット ぎゅうじゅう	ちゅうかどん オクラのほいにくあえ フルーツ	おかし ぎゅうじゅう	222/540	ふたごまにく かつおぶし	ぎゅうじゅう	あぶら さとう なたのこ	かたくりこ クラッカー	あられ ビスケット	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこと ほししいだけ オクラ ねりうめ オレシジ
2	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうじゅう	あつあげのしょうがあんかけ トマトのあますあえ マミー	ミルクくすもち	252/484	あつあげ ふたひきにく	スキムミルク きなこ	ぎゅうじゅう	さとう かたくりこ すりごま	マミー アスパラガスビスケット	こめ もやし たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが グリーンピース トマト きゅうり コーン
3	と	ウエハース ぎゅうじゅう	かきたまうどん ちくわいのそへあげ きゅうりのこんぶあえ	おかし ぎゅうじゅう	200/517	たまご ちくわ	ぎゅうじゅう	かんそううどん かたくりこ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ウエハース ビスケット	せんべい こめ えのきたけ かっどわかめ あおりの きゅうり しおこんぐ
4	にち										
5	げつ	クラッカー ぎゅうじゅう	ホークカレー フレンチサラダ ゼリー	きなごマカロニ ぎゅうじゅう	289/528	ふたごまにく スキムミルク	ぎゅうじゅう きなこ	じゃがいも あぶら さとう	ゼリー マカロニ クラッカー	こめ 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	
6	か	シガービスケット ぎゅうじゅう	ホイコーロー あんにとろふ	しろくま	221/475	ふたごまにく ヨーグルト	ぎゅうじゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ	アイス シガービスケット	こめ 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	
7	すい	ポーロ ぎゅうじゅう	さかなのあますあんかけ ごまマヨあえ	クッキー ぎゅうじゅう	234/477	ホキ スキムミルク	ぎゅうじゅう	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	すりごま マヨネーズ ミックスこ	バター ポーロ こめ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいだけ もやし きゅうり えのきたけ	
8	もく	ビスケット ぎゅうじゅう	ひやしちゅうか きょうざ フルーツ	みかんのミルクゼリー	256/504	ハム ぎょうざ	ゼラチン ぎゅうじゅう	きんしたまご	かんそうちゅうかめん さとう ごまあぶら	ビスケット こめ きゅうり トマト もやし ばなな みかん	
9	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうじゅう	おやこどん ひじきのごまあえ ぎゅうじゅう	ポテト ぎゅうじゅう	238/506	とりももにく たまご	ぎゅうじゅう	あぶら さとう すりごま	こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな ひじき コーン きゅうり	
10	と	ウエハース ぎゅうじゅう	コロック せんぎりサラダ パンフキンスープ	おかし ぎゅうじゅう	285/529	サラダチーズ ウィンナー	スキムミルク ぎゅうじゅう	マヨネーズ あぶら クラッカー	あられ ウエハース こめ にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ コーン		
11	にち	山の日									
12	げつ	振替休日									
13	か	シガービスケット ぎゅうじゅう	どりのてりやき チーズサラダ きのこじる	アイス フルーツ	230/499	とりももにく サラダチーズ	ぎゅうじゅう	さとう あぶら マヨネーズ	クラッカー アイス シガービスケット	こめ しょうが キャベツ きゅうり りんご たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	
14	すい	ポーロ ぎゅうじゅう	ホキフライ ブロッコリーのじゃこあえ かきたまじる ぎゅうじゅう	コーンむしパン ぎゅうじゅう	213/489	しらすぼし ホキフライ	たまご ぎゅうじゅう	あぶら ごまあぶら	ミックスこ さとう ポーロ こめ ブロッコリー にんじん えのきたけ コーン カットワカメ		
15	もく	ビスケット ぎゅうじゅう	スパインふうオムレツ トマトサラダ マミー	おかし ぎゅうじゅう	254/523	たまご とりひきにく	スキムミルク ぎゅうじゅう	じゃがいも さとう すりごま	マミー ミックスこ ビスケット こめ たまねぎ にんじん グリーンピース トマト コーン えだまめ		
16	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうじゅう	やきにく はるさめスープ	きなごむしパン ぎゅうじゅう	224/484	ふたごまにく ぎゅうじゅう		はるさめ かたくりこ クッキー	せんべい アスパラガスビスケット こめ たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン		
17	と	ウエハース ぎゅうじゅう	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	おかし ぎゅうじゅう	269/537	ぎゅうごまにく スキムミルク	ヨーグルト ぎゅうじゅう	あぶら さとう せんべい	あられ ウエハース こめ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ もも りんご		
18	にち										
19	げつ	クラッカー ぎゅうじゅう	ヤンニョムチキン きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ	ちぎりパン ぎゅうじゅう	261/536	とりももにく ベーコン	ぎゅうじゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ごまあぶら すりごま しらたまご	バター イチゴジャム クラッカー こめ ねりうめ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ コーン	
20	か	シガービスケット ぎゅうじゅう	こおりどうふのたまごとし ごますあえ ぎゅうじゅう	おじゃがもち ぎゅうじゅう	231/504	こうやどうふ ふたごまにく	たまご サラダチーズ ぎゅうじゅう	あぶら さとう すりごま	じゃがいも かたくりこ シガービスケット こめ 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 あおさ コーン		
21	すい	ポーロ ぎゅうじゅう	さかなのごまほしやき こふさいも つぼんしる ぎゅうじゅう	レーズンむしパン ぎゅうじゅう	228/487	ほき こめす	とりももにく ちくわ もめんどうふ	ぎゅうじゅう	さとう すりごま じゃがいも こんやく	さいも ミックスこ ポーロ こめ だいごん にんじん ごぼう ねぎ レーズン	
22	もく	ビスケット ぎゅうじゅう	ひやしうどん やさいのかきあげ フルーツ	ひやしぜんざい ぎゅうじゅう	253/508	きぬどうふ ぎゅうじゅう		かんそううどん じゃがいも	かたくりこ こむぎこ あぶら こしあん	しらたま ビスケット こめ もやし にんじん コーン カットワカメ たまねぎ グリーンピース バナナ	
23	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうじゅう	ふたごじやが あますあえ ぎゅうじゅう	おかし ぎゅうじゅう	215/479	ふたごまにく あぶらあげ	ぎゅうじゅう	あぶら さとう じゃがいも	かたくりこ アスパラガスビスケット こめ たまねぎ にんじん ほししいだけ きゅうり もやし コーン		
24	と	ウエハース ぎゅうじゅう	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 ぎゅうじゅう	273/516	メンチカツ ウィンナー	ぎゅうじゅう	あぶら マヨネーズ さとう	じゃがいも さいも ビスケット あられ	ウエハース こめ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいごん たまねぎ れんこん トマト グリーンピース	
25	にち										
26	げつ	クラッカー ぎゅうじゅう	やきビーフ わかめサラダ フルーツ	ココアロール ぎゅうじゅう	219/501	ふたごまにく ぎゅうじゅう		ビーフ あぶら さとう	すりごま ミックスこ クラッカー こめ もやし たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり カットワカメ えのきたけ コーン りんご		
27	か	シガービスケット ぎゅうじゅう	にくだんこスープ ごぼうサラダ ぎゅうじゅう	ふかしいも ぎゅうじゅう	235/484	にくだんこ さきみ	サラダチーズ ぎゅうじゅう	はるさめ ごまあぶら マヨネーズ	さとう すりごま さつまいも かたくりこ	シガービスケット こめ たまねぎ もやし にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう だいごん あおさ コーン	
28	すい	ポーロ ぎゅうじゅう	さかなのおきなに さつまいものあまに ひじきサラダ	りんごむしパン ぎゅうじゅう	235/443	さば ホキ	ぎょにくソーセージ ぎゅうじゅう	さとう さつまいも	マヨネーズ ミックスこ ポーロ こめ しょうが どろろこんぶ ひじき にんじん コーン きゅうり りんご		
29	もく	(夏期保育・遊園訓練5) ビスケット ぎゅうじゅう	マーボードウフ ハンサンスー	まんじゅう ぎゅうじゅう	217/485	もめんどうふ ふたひきにく	あかみそ ぎゅうじゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ	はるさめ こしあん ミックスこ ビスケット こめ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン かぼちゃ		
30	きん	(夏期保育) アスパラガスビスケット ぎゅうじゅう	すだふ ほうれんそうのサラダ ぎゅうじゅう	カルピスパンチ	307/473	ふたごまにく シーチキン	ぎゅうじゅう	あぶら さとう かたくりこ	マヨネーズ アスパラガスビスケット こめ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいだけ ほうれんそう もやし もも みかん バナナ		
31	と	ウエハース ぎゅうじゅう	ミートボール ポテト やさしいカレースープ	おかし ぎゅうじゅう	228/497	にくだんこ とりさきみ	ぎゅうじゅう	さとう かたくりこ あぶら	じゃがいも ビスケット あられ	ウエハース こめ たまねぎ にんじん	

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくろしょうゆ・こいくろしょうゆ 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。

