



| 日曜日 | MENU | 主な食品 | おやつ | | こびよ・ひよこ | | しろ・あお・もも | | |
|-------------------|--|--|-----|-----------------------|---------|---------|----------|---------|------|
| | | | 午前 | 午後 | | | | | |
| 1 29 (土) 15 | チャーハン 野菜スープ ゼリー | ごはん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ベーコン きゃべつ ゼリー | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 459 | 熱量(kal) | 468 | |
| | | | 米菓子 | せんべい | 蛋白質(g) | 16.7 | 蛋白質(g) | 17.3 | |
| | | | | | 脂質(g) | 14.7 | 脂質(g) | 15.4 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.7 | 塩分(g) | 0.9 | |
| 3 31 (月) | 白身魚フライ(タルタルソース) マセドアンサラダ 野菜たっぷりスープ | ごはん 白身魚フライ 卵 玉ねぎ パセリ じゃが芋 胡瓜 人参 コーン チーズ ささみ きゃべつ セロリ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 527 | 熱量(kal) | 581 | |
| | | | 米菓子 | いなり風おにぎり | 蛋白質(g) | 18.6 | 蛋白質(g) | 20.1 | |
| | | | | | 脂質(g) | 21.9 | 脂質(g) | 22.1 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.5 | 塩分(g) | 0.8 | |
| 4 18 (火) | きのこたっぷり豚丼 鉄分チーズ すいか なすの味噌汁 | ごはん 豚肉 玉ねぎ しめじ 舞茸 生椎茸 万能ねぎ チーズ すいか なす かぼちゃ 油揚げ 人参 | 麦茶 | 飲むヨーグルト | 熱量(kal) | 497 | 熱量(kal) | 539 | |
| | | | 米菓子 | ピザトースト | 蛋白質(g) | 21.0 | 蛋白質(g) | 23.0 | |
| | | | | | 脂質(g) | 16.8 | 脂質(g) | 17.5 | |
| | | | | | 塩分(g) | 1.1 | 塩分(g) | 1.6 | |
| 5 19 (水) | 夏野菜カレー コールスロー フルーツポンチ | ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 なす ブッキーニ オクラ 赤ピーマン トマトピューレ カレールウ きゃべつ 胡瓜 コーン ハム みかん 桃 パナナ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 496 | 熱量(kal) | 538 | |
| | | | 米菓子 | 野菜ドーナツ | 蛋白質(g) | 15.9 | 蛋白質(g) | 16.7 | |
| | | | | | 脂質(g) | 16.5 | 脂質(g) | 17.0 | |
| | | | | | 塩分(g) | 1.2 | 塩分(g) | 1.6 | |
| 6 20 (木) | 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきと枝豆のサラダ 大根の味噌汁 ダノンヨーグルト | ごはん 豚肉 なす ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 ひじき ハム 胡瓜 枝豆 コーン 生揚げ 大根 人参 万能ねぎ ヨーグルト | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 499 | 熱量(kal) | 525 | |
| | | | 米菓子 | 人参のカップケーキ | 蛋白質(g) | 19.1 | 蛋白質(g) | 19.9 | |
| | | | | | 脂質(g) | 16.7 | 脂質(g) | 17.0 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.6 | 塩分(g) | 1.1 | |
| 7 21 (金) | ハンバーグ ポテトサラダ にゅう麺 | ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ヨーグルト 卵 パン粉 チーズ じゃが芋 胡瓜 コーン そうめん オクラ 人参 万能ねぎ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 497 | 熱量(kal) | 538 | |
| | | | 米菓子 | とうもろこし | 蛋白質(g) | 20.9 | 蛋白質(g) | 22.8 | |
| | | | | | 脂質(g) | 19.0 | 脂質(g) | 19.2 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.7 | 塩分(g) | 1.3 | |
| 8 22 (土) | 照り焼き丼 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ | ごはん 鶏肉 のり 豆腐 わかめ 玉ねぎ バナナ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 457 | 熱量(kal) | 487 | |
| | | | 米菓子 | せんべい | 蛋白質(g) | 21.0 | 蛋白質(g) | 23.1 | |
| | | | | | 脂質(g) | 16.7 | 脂質(g) | 17.5 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.6 | 塩分(g) | 1.0 | |
| 10 24 (月) | ジャージャー麺 お芋の天ぷら メロン | 中華麺 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 筍 生椎茸 胡瓜 さつまいも メロン | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 484 | 熱量(kal) | 519 | |
| | | | 米菓子 | わかめおにぎり | 蛋白質(g) | 18.5 | 蛋白質(g) | 19.8 | |
| | | | | | 脂質(g) | 17.3 | 脂質(g) | 18.1 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.7 | 塩分(g) | 0.9 | |
| 11 25 (火) | スパニッシュオムレツ きゃべつのごま和え すいか オニオンスープ | ごはん 卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 チーズ きゃべつ 人参 もやし ごま すいか 玉ねぎ パセリ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 495 | 熱量(kal) | 535 | |
| | | | 米菓子 | やみつきトースト | 蛋白質(g) | 17.3 | 蛋白質(g) | 18.2 | |
| | | | | | 脂質(g) | 19.4 | 脂質(g) | 19.7 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.7 | 塩分(g) | 0.9 | |
| 12 26 (水) | マーボーなす丼 ささみと春雨の中華スープ ピーチヨーグルト | ごはん なす 豚ひき肉 人参 ピーマン 赤ピーマン 万能ねぎ ささみ 春雨 しめじ チンゲン菜 ヨーグルト 桃 | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 482 | 熱量(kal) | 520 | |
| | | | 米菓子 | ブルーベリージャム クラッカーサンド | 蛋白質(g) | 17.6 | 蛋白質(g) | 18.7 | |
| | | | | | 脂質(g) | 16.6 | 脂質(g) | 17.0 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.7 | 塩分(g) | 0.9 | |
| 13 27 (木) | 焼き鮭 切り干し大根と凍り豆腐の煮物 冬瓜入り豚汁 オレンジ | ごはん 鮭 切り干し大根 人参 椎茸 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 冬瓜 じゃが芋 万能ねぎ オレンジ | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 472 | 熱量(kal) | 509 | |
| | | | 米菓子 | バナナマフィン | 蛋白質(g) | 23.5 | 蛋白質(g) | 25.8 | |
| | | | | | 脂質(g) | 14.2 | 脂質(g) | 14.3 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.8 | 塩分(g) | 1.2 | |
| 14 28 (金) | タンダーリーチキン トマトとチキンのサラダ 野菜スープ パイナップル | ごはん 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ささみ きゃべつ 胡瓜 トマト もやし ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パイナップル | 麦茶 | 牛乳 | 熱量(kal) | 475 | 熱量(kal) | 506 | |
| | | | 米菓子 | ぶっかけそうめん | 蛋白質(g) | 21.1 | 蛋白質(g) | 23.1 | |
| | | | | | 脂質(g) | 17.7 | 脂質(g) | 18.6 | |
| | | | | | 塩分(g) | 0.8 | 塩分(g) | 1.2 | |
| | | | | | (1カ月平均) | 熱量(kal) | 487 | 熱量(kal) | 522 |
| | | | | | | 蛋白質(g) | 19.3 | 蛋白質(g) | 20.7 |
| | | | | | | 脂質(g) | 17.3 | 脂質(g) | 17.8 |
| | | | | | | 塩分(g) | 0.8 | 塩分(g) | 1.1 |

2023年 7月の献立表をお届け致します。

※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。
※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。

