

7月 こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	土	みそ煮込みうどん,根菜とツナの煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	みそ煮込みうどん,根菜とツナの煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
2	日				
3	月	ごはん,チキンピカタ 高野豆腐の五目煮,みそ汁(なす),牛乳	人参ホットケーキ,牛乳 野菜スープ	ごはん,チキンピカタ 高野豆腐の五目煮,みそ汁(なす)	人参ホットケーキ,牛乳
4	火	ミルクパン,カジキとトマトのパン粉焼き コールスローサラダ,かぶのスープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 すまし汁(麩)	ミルクパン,アジとトマトのパン粉焼き コールスローサラダ,かぶのスープ	あべかわもち,牛乳
5	水	コーンごはん 肉豆腐,人参しらす和え,みそ汁(キャベツ),牛乳	サモサギようざ,牛乳 そうめん汁,くだもの	コーンごはん 豆腐の肉巻き,人参しらす和え,みそ汁(キャベツ)	サモサギようざ 牛乳,くだもの
6	木	きつねうどん,とうがんのそぼろあんかけ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	きつねうどん,とうがんのそぼろあんかけ,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
7	金	ごはん,さばケチャップ煮 もやし中華和え,そうめん汁,牛乳	ごまトースト,大根スープ ヨーグルトゼリー	ごはん さばケチャップ煮,もやし中華和え,そうめん汁	キラキラゼリー
8	土	五日炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,すまし汁(大根),牛乳	豆腐ドーナツ,牛乳 ヌードルスープ	五日炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,すまし汁(大根)	豆腐ドーナツ,牛乳
9	日				
10	月	ごはん,豆腐の中華焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 白菜スープ	ごはん,豆腐の中華焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋)	ポンテケージョ,牛乳
11	火	五目うどん,かぼちゃカルタン,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	チキンサラダうどん,かぼちゃカルタン,くだもの	肉おにぎり,牛乳
12	水	ごはん,さわら梅しょう油焼き 春雨の酢の物,みそ汁(とうがん),牛乳	メロンパン,牛乳 トマトスープ	ごはん,さわら梅しょう油焼き 春雨の酢の物,みそ汁(とうがん)	メロンパン,牛乳
13	木	なすミートスパゲティ ブロッコリーサラダ,白菜スープ,牛乳	レーズン蒸しパン,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	誕生会 お楽しみ給食	
14	金	ごはん カレイかば焼き,キャベツ納豆和え,五目汁,牛乳	五目にゆうめん フルーツヨーグルト	ごはん いわしのかば焼き,キャベツ納豆和え,五目汁	ごまクッキー フルーツヨーグルト
15	土	じゃこチャーハン,もやしサラダ,ワンタンスープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 野菜スープ,くだもの	じゃこチャーハン もやしサラダ,ワンタンスープ,くだもの	ジャムサンドクラッカー とうもろこし,牛乳
16	日				
17	月	海 の 日			
18	火	ごはん,鶏肉クリームコーン煮 ひじきの五目和え,みそ汁(白菜),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 すまし汁(かぶ)	ごはん,鶏肉クリームコーン煮 ひじきの五目和え,みそ汁(白菜)	中華蒸しパン,牛乳
19	水	夏野菜のカレーライス ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 わかめスープ	夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ,もやしスープ	ニラ入りお好み焼き,牛乳
20	木	ごはん,カレイ照り焼き 切干大根の炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	ごまトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ごはん カレイ照り焼き,切干大根の炒め煮,すまし汁(麩)	チーズスコーン 牛乳,くだもの
21	金	焼きそば かぼちゃミルク煮,わかめスープ(豆腐),牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	焼きそば かぼちゃミルク煮,わかめスープ(豆腐),くだもの	鮭おにぎり,牛乳
22	土	わかめごはん 肉豆腐,野菜甘酢漬,みそ汁(もやし),牛乳	ホットケーキ,牛乳 かぶのスープ	わかめごはん,肉豆腐,野菜甘酢漬,みそ汁(もやし)	ホットケーキ,牛乳 かぶのスープ
23	日				
24	月	肉みそうどん 野菜の炒め煮,コーンと卵のスープ,牛乳	フルーツサンド,牛乳 トマトスープ	肉みそうどん,野菜の炒め煮,コーンと卵のスープ	フルーツサンド,牛乳
25	火	ごはん,ツナ入り卵焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(かぶ),牛乳	チーズトースト ポパイスープ,ヨーグルト	ごはん うなぎ入り卵焼き,キャベツ昆布和え,みそ汁(かぶ)	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
26	水	チキンピラフ ズッキーニとトマトチーズ焼き,ABCスープ,牛乳	きなこ豆,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	チキンピラフ ズッキーニとトマトチーズ焼き,ABCスープ,くだもの	スキムミルクわらびもち 牛乳
27	木	わかめうどん,とうがんの炒め煮,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	冷やし中華,とうがんの炒め煮,くだもの	えだまめおにぎり,牛乳
28	金	ごはん,鮭のタンドリー焼き 切干大根のサラダ,豆乳みそ汁(白菜)	お豆の蒸しパン,牛乳 野菜スープ	ごはん,鮭のタンドリー焼き 切干大根のサラダ,豆乳みそ汁(白菜)	お豆の蒸しパン,牛乳
29	土	ニラ納豆ごはん,いりどり,すまし汁(麩),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ニラ納豆ごはん,いりどり,すまし汁(麩)	マカロニきなこ 牛乳,くだもの
30	日				
31	月	ツナトマトスパゲティ ポテトフレンチサラダ,野菜スープ,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ツナトマトスパゲティ ポテトフレンチサラダ,野菜スープ,くだもの	コーンおにぎり,牛乳

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
乳児	目標量	460	17	13.5	1.6
	摂取量	479	18.6	14	1.6
幼児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	576	21.6	17.7	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます





