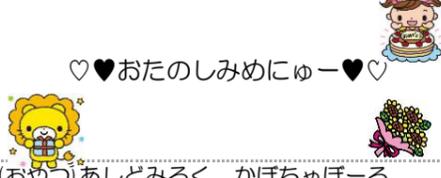




16	水	ごはん さけのしおやき かぼちゃのもの とうふとたまねぎのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こざかな	米 砂糖 塩せんべい カステラ	鮭 豆腐 豚肉 みそ アンドミルク 牛乳 小魚	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ りんご	塩 しょうゆ みりん 酒	旬が夏の南瓜。畑で育っている風景を見ます。小さなもの大きなもの形もいろいろありますね。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	487 441 24 21.2 10.2 8.1 1.7/1.4
17	木	ごはん とりにくのまーまれーどやき しるばーさらだ さんしょくすーび ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう あいす★(ゼリー)せんべい	米 春雨 マヨネーズ むらさきいもせんべい せんべい アイス(ゼリー)	鶏肉 アンドミルク 牛乳	玉ねぎ ビーマン マーメイド コーン きゅうり ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき バナナ	しょうゆ コンソメ 塩	おやつのアイスは部屋中静かになります。夢中になって食べる姿が可愛いです。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	497 435 23.9 17.1 12.4 9 1.6/1.4
18	金	♡♡おたのしみめにゅー♡♡  (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)やくと たんじょうけーき	スパゲティ バター 小麦粉 砂糖 ハンバーグ マヨネーズ かぼちゃぼーろ けーき	豚ひき肉 豚レバー ツナ水煮 ヨーグルト アンドミルク やくと	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト 缶 マッシュルーム かぼちゃ 人参 きゅうり	コンソメ ソース 塩 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 塩	7月生まれのお友達のお誕生日おめでとうございます♪	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	625 594 22.1 21.7 21.1 18.2 3.3/2.8
19	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 油 マカロニ ハイハイン	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 牛乳	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6
21	月	うみのひ 							
22	火	ごはん さっぱりしょうがやき まかろにさらだ きゃべつのみそしる おれんじ (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう おちやのぼろんどけーき	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 野菜コンソメリング バター 砂糖 小麦粉	豚肉 ツナ水煮 みそ アンドミルク 卵 牛乳	大根 生姜 きゅうり コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ オレンジ 煎茶 抹茶	しょうゆ みりん 塩	お茶がほんのり香るパウンドケーキを作ります。今は抹茶がブームだとか...	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	614 546 26.1 22.9 22.8 18.8 1.8/1.5
23	水	ぱーがーばん (ろーるばん) しろみざかなのふらい こーるすろーさらだ やさいのこんそめすーび よーぐと (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 塩せんべい 米 砂糖	白身魚 卵 鶏ささみ水煮 ヨーグルト アンドミルク 鶏ひき肉	青のり キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	塩 こしょう 塩 コンソメ 塩	おにぎり体験があります。上手に握ることができかな？	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	632 524 27.8 22.7 21.6 16 2.5/2
24	木	ごはん さかなのごままよやき ごもくなっとう じゃがいものみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー	米 マヨネーズ じゃがいも むらさきいもせんべい 砂糖 クラッカー	さわら ごま しらす干し 納豆 かつお節 油揚げ みそ アンドミルク こしあん 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ ねぎ バナナ 寒天	塩 しょうゆ	涼しげな水羊羹を作ります。冷たく冷やしていただきます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	530 476 25.4 22.2 18.4 14.6 1.4/1.2
25	金	なすいりまーぼーどん ちゅうかあえ わかめすーび ぜりー (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ゼリー かぼちゃボーロ 砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 アンドミルク 牛乳	なす 人参 玉ねぎ たら にんにく 生姜 人参 きゅうり 若芽 コーン キャベツ ねぎ さつまいも	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	なすがおいしい季節。焼いても揚げてもおいしいですね。今日は麻婆の中に登場です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	539 501 20.3 18.2 15.3 12.2 2.2/1.9
28	月	ごはん さけのしおやき にもものみそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
28	月	ごはん あつあげのおろしがけ ひじきのいために なめこのみそしる すいか (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ほうれんそうのけーき	米 じゃがいも 砂糖 油 おこさませんべい ホットケーキミックス バター 砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ アンドミルク 卵 牛乳	大根おろし ひじき 人参 干しいたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ すいか ホウレン草	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	厚揚げを大根おろしでさっぱりといただきます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	515 440 19.9 16.3 18.2 12.8 1.8/1.5
29	火	ひやしうどん きゃべつのおこんぶあえ あまからちきん ばなな (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かりかりおやき	うどん 片栗粉 油 砂糖 野菜コンソメリング 米	ちくわ 油揚げ 鶏肉 アンドミルク 牛乳 チーズ しらす干し かつお節	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 バナナ ねぎ	めんつゆ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	冷たい麺類が食べたくなる季節です。栄養が偏りやすいので副菜で工夫が必要です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	583 487 26.3 20.1 21.8 15.4 1.9/1.6
30	水	ごはん さけのさいきょうやき ぼてとさらだ とうがんじる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶるーつよーぐと うえはーす	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 塩せんべい 砂糖 ウエハース	鮭 みそ ツナ水煮 豚肉 アンドミルク 牛乳 プレーンヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ とうがん 人参 オクラ 椎茸 りんご バナナ みかん缶 りんご缶 バイン缶	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩	冬瓜はご家庭でも食べられるかな？冬瓜の展示をします。大きな瓜です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	497 456 22.3 19.9 15.1 12.3 1.3/1.2
31	木	やきとりどん きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ごまくっきー	砂糖 じゃがいも むらさきいもせんべい 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 みそ アンドミルク 牛乳 卵 ごま	さやいんげん きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 塩	きゅうりの9割は水分。体を冷まして熱中症予防に...	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	548 490 23 20.3 14.2 2/1.7

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ