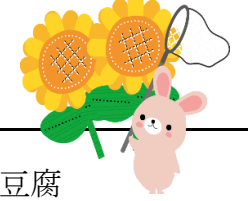
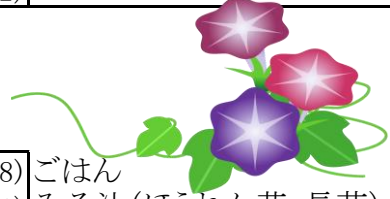


平成30年度 7月 こんだてひょう

担当 福井（もんもん）

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
2	月	ドリンク ヨーグルト	ロールパン トマトスープ 鮭のガーリックバター焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳 ゆかりおにぎり	499.7(440.8) 23.8(23.1) 13.3(12.2) 1.8(1.5)	ごはん みそ汁(ほうれん草・長芋) 豚肉とピーフンのカレー炒め	380.0(266.0) 11.5(8.0) 7.9(5.6) 2.1(1.5)
3	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(つるむらさき・生揚げ) お好み焼き風卵焼き おくらとの和え物	ドリンクヨーグルト 黒ごまときなこの ケーキ	697.6(578.7) 23.4(22.0) 27.6(22.0) 2.1(1.7)	ごはん すまし汁(大根・水菜) 肉じゃが 青梗菜ともやしの海苔酢和え	336.2(235.3) 9.9(7.0) 7.3(5.1) 1.5(1.1)
4	水	ドリンク ヨーグルト	枝豆とじゃこの御飯 みそ汁(なす・いんげん) シュウマイ キャベツの梅おかか和え	ドリンクヨーグルト カルテツウエハース チーズクラッカー ビスケット	565.9(472.2) 21.2(20.0) 14.8(12.3) 2.3(1.7)	ごはん スープ(えのき・春雨) チキンの香草マヨ焼き きゅうりとトマトのサラダ	377.9(266.2) 13.9(9.8) 12.9(9.0) 1.3(0.9)
5	木	ドリンク ヨーグルト	夏野菜カレー スープ(春雨・豆腐) フルーツポンチ	牛乳 ずんだ団子	610.6(517.7) 18.7(18.5) 18.8(16.0) 1.8(1.5)	ごはん みそ汁(里芋・ねぎ) ウインナーと卵のソテー 切干大根のサラダ	421.9(298.5) 12.7(9.1) 16.3(11.7) 1.9(1.3)
6	金	ドリンク ヨーグルト	七夕そうめん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の甘煮	牛乳 七夕ゼリー	581.6(497.4) 22.9(21.5) 15.2(13.5) 1.9(1.5)	ごはん すまし汁(わかめ・麩) 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのチーズ焼き	389.3(272.5) 14.8(10.4) 13.3(9.3) 1.4(1.0)
7	土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼	牛乳 英字ビスケット かりんとう 甘辛せんべい			
9	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の焼き物	コーンフレーク	564.3(485.3) 23.2(21.7) 17.1(14.8) 2.9(2.2)	ごはん マーボー豆腐 すまし汁(小松菜・えのき) フルーツゼリー	411.9(288.4) 13.5(9.5) 8.6(6.0) 1.7(1.2)
10	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・冬瓜) 白身魚のフライ 春雨サラダ	ドリンクヨーグルト きなこ シュガートースト	591.9(482.9) 26.2(24.0) 12.7(11.1) 2.1(1.6)	ごはん みそ汁(切干し・つるむらさき) スパニッシュオムレツ キャベツの昆布あえ	332.5(232.8) 12.6(8.8) 8.3(5.8) 1.9(1.3)
11	水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ(春雨・レタス) ラタトゥイユ ゆでとうもろこし	ドリンクヨーグルト ちんすこう	692.7(564.9) 21.7(20.6) 21.4(17.4) 2.7(2.0)	ごはん みそ汁(しめじ・ねぎ) じゃがいもの小判焼き 大根サラダ	359.3(251.5) 9.0(6.3) 10.0(7.0) 1.8(1.3)
12	木	ドリンク ヨーグルト	ビビンバ麺 中華スープ(にら卵)	牛乳 豆乳みかん パパロア風	577.3(494.4) 24.8(22.8) 18.5(15.8) 1.8(1.4)	ごはん すまし汁(わかめ・大根) 炒り豆腐 かぼちゃの素揚げ	381.9(267.3) 12.8(9.0) 10.8(7.6) 1.1(0.8)
13	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(切干大根・しめじ) 鶏の唐揚げ ブロッコリーとトマトのサラ	牛乳 かき氷 (0.1歳児フルーツ ゼリー)	474.4(440.0) 21.2(18.4) 13.1(11.5) 1.7(1.4)	夏祭りメニュー 	450.7(315.4) 15.5(10.9) 13.5(9.4) 1.8(1.2)
14	土	豆乳 ヨーグルト	豚丼 すまし汁	牛乳 ビスコ せんべい クッキー			

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
17	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(つるむらさき・生揚げ) お好み焼き風卵焼き おくらとの和え物	ドリンクヨーグルト 黒ごまときなこの ケーキ	697.6(578.7) 23.4(22.0) 27.6(22.0) 2.1(1.7)	ごはん すまし汁(大根・水菜) 肉じゃが 青梗菜ともやしの海苔酢和	336.2(235.3) 9.9(7.0) 7.3(5.1) 1.5(1.1)
18	水	ドリンク ヨーグルト	枝豆とじゃこの御飯 みそ汁(なす・いんげん) シュウマイ キャベツの梅おかか和え	ドリンクヨーグルト カルテツウエハース チーズクラッカー ビスケット	565.9(472.2) 21.2(20.0) 14.8(12.3) 2.3(1.7)	ごはん スープ(えのき・春雨) チキンの香草マヨ焼き きゅうりとトマトのサラダ	377.9(266.2) 13.9(9.8) 12.9(9.0) 1.3(0.9)
19	木	ドリンク ヨーグルト	夏野菜カレー スープ(春雨・豆腐) フルーツポンチ	牛乳 ずんだ団子	610.6(517.7) 18.7(18.5) 18.8(16.0) 1.8(1.5)	ごはん みそ汁(里芋・ねぎ) ウインナーと卵のソテー 切干大根のサラダ	421.9(298.5) 12.7(9.1) 16.3(11.7) 1.9(1.3)
20	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・大根) 和風卵焼き コロコロサラダ	牛乳 マシュマロおこし	591.5(504.3) 21.9(20.8) 22.7(18.7) 1.9(1.5)	ごはん スープ(おくら・はるさめ) チンジャオロース風 小松菜と油揚げの炒め煮	331.6(232.1) 10.9(7.7) 7.8(5.4) 1.3(0.9)
21	土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼	牛乳 英字ビスケット かりんとう 甘辛せんべい			
23	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の焼き物	牛乳 コーンフレーク	564.3(485.3) 23.2(21.7) 17.1(14.8) 2.9(2.2)	ごはん マーボー豆腐 すまし汁(小松菜・えのき)	411.9(288.4) 13.5(9.5) 8.6(6.0) 1.7(1.2)
24	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・冬瓜) 白身魚のフライ 春雨サラダ	ドリンクヨーグルト きなこ シュガートースト	591.9(482.9) 26.2(24.0) 12.7(11.1) 2.1(1.6)	ごはん みそ汁(切干し・つるむらさき) スパニッシュオムレツ キャベツの昆布あえ	332.5(232.8) 12.6(8.8) 8.3(5.8) 1.9(1.3)
25	水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ(春雨・レタス) ラタトゥイユ ゆでとうもろこし	ドリンクヨーグルト ちんすこう	692.7(564.9) 21.7(20.6) 21.4(17.4) 2.7(2.0)	ごはん みそ汁(しめじ・ねぎ) じゃがいもの小判焼き 大根サラダ	359.3(251.5) 9.0(6.3) 10.0(7.0) 1.8(1.3)
26	木	ドリンク ヨーグルト	ビビンバ麺 中華スープ(にら卵)	牛乳 豆乳みかん パパロア風	577.3(494.4) 24.8(22.8) 18.5(15.8) 1.8(1.4)	ごはん すまし汁(わかめ・大根) 炒り豆腐 かぼちゃの素揚げ	381.9(267.3) 12.8(9.0) 10.8(7.6) 1.1(0.8)
27	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(切干大根・しめじ) 鶏の唐揚げ	牛乳 かき氷 (0.1歳児フルーツ ゼリー)	449.1(422.2) 20.8(18.0) 12.8(11.3) 1.5(1.2)	ごはん すまし汁(麩・なめこ) さわらのもやしあんかけ ポテトサラダ	351.3(245.9) 13.9(9.7) 8.3(5.8) 1.2(0.8)
28	土	豆乳 ヨーグルト	豚丼 すまし汁	牛乳 ビスコ せんべい クッキー			
30	月	ドリンク ヨーグルト	ロールパン トマトスープ 鮭のガーリックバター焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳 ゆかりおにぎり	499.7(440.8) 23.8(23.1) 13.3(12.2) 1.8(1.5)	ごはん みそ汁(ほうれん草・長芋) 豚肉とピーフンのカレー炒め	380.0(266.0) 11.5(8.0) 7.9(5.6) 2.1(1.5)
31	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(わかめ・大根) 和風卵焼き コロコロサラダ	牛乳 マシュマロおこし	590.4(503.5) 21.8(20.8) 22.5(18.6) 1.9(1.5)	ごはん スープ(おくら・はるさめ) チンジャオロース風 小松菜と油揚げの炒め煮	331.6(232.1) 10.9(7.7) 7.8(5.4) 1.3(0.9)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。
※13日(金)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米」が入っています。
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。