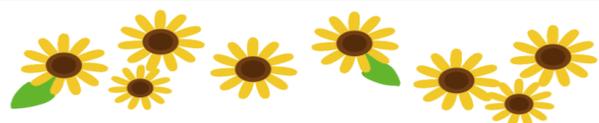




2019年 7月 こんだてひょう

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
1 月	豆乳 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 おにぎり (みそ焼き)	524.9(458.5) 25.5(24.3) 14.5(13.1) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉じゃが チンゲン菜のあえ物	313.8(219.6) 8.9(6.2) 5.6(3.9) 0.8(0.5)
2 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ツルムラ・生揚げ) チャプチェ ハッシュポテト	ドリンクヨーグルト 黒ごまときなこの ケーキ	717.6(591.3) 20.1(19.6) 27.0(21.5) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 親子煮 きゅうりの昆布あえ	333.7(233.6) 13.6(9.5) 8.1(5.6) 1.1(0.7)
3 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 ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	572.3(482.1) 22.0(20.8) 10.9(10.1) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) チキンの香草マヨ焼き きゅうりとコーンのサラダ	375.8(263.1) 13.7(9.6) 13.8(9.7) 0.7(0.5)
4 木	ドリンク ヨーグルト	夏野菜カレー 果物のヨーグルトあえ	牛乳 ずんだ団子(幼児) ずんだ蒸しパン(乳児)	622.4(520.5) 19.6(19.5) 18.3(16.2) 1.3(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) ウインナーと卵のソテー 切干大根のサラダ	380.6(269.5) 10.4(7.5) 14.6(10.5) 0.9(0.7)
5 金	ドリンク ヨーグルト	七夕そうめん 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の甘煮	牛乳 七夕ゼリー	493.5(435.8) 21.5(20.5) 14.2(12.8) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのチーズ焼き	381.8(267.2) 13.7(9.6) 13.1(9.2) 0.8(0.6)
6 土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 芋かりんとう 煎餅 あられ			
8 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の焼き物 ひじきのサラダ	牛乳 コーンフレーク	557.0(480.2) 22.6(21.3) 16.7(14.5) 2.9(2.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) スパニッシュオムレツ オクラの塩昆布あえ	314.8(220.3) 11.6(8.1) 7.7(5.4) 0.9(0.7)
9 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 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 ジャムサンド	582.3(475.4) 25.8(23.8) 10.9(9.8) 2.0(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) マーボー豆腐(トマト) ゆかり和え	348.9(244.3) 12.8(9.0) 8.5(5.9) 1.4(1.0)
10 水	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(春雨・レタス) ラタトゥイユ チーズ(キャンディー)	ドリンクヨーグルト マシュマロおこし	528.4(446.9) 20.7(19.5) 19.5(15.6) 2.3(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) じゃがいもの小判焼き 大根サラダ	343.1(240.2) 7.8(5.5) 9.5(6.7) 0.9(0.7)
11 木	ドリンク ヨーグルト	夏祭りメニュー	お誕生日会メニュー	557.0(382.4) 17.8(14.4) 8.0(7.0) 1.5(1.2)	焼きうどん ゆでとうもろこし	359.9(251.9) 12.6(8.8) 8.2(5.7) 2.3(1.6)
12 金	ドリンク ヨーグルト	ビビンパ麺 中華スープ(にら・じゃが芋)	牛乳 バナナケーキ	600.7(510.8) 23.3(21.8) 19.1(16.2) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 炒り豆腐 かぼちゃの素揚げ	375.0(262.5) 12.1(8.5) 10.7(7.5) 0.6(0.4)
13 土	豆乳 ヨーグルト	焼肉丼 デザート	牛乳 ウエハース ラムネ ビスコ			



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	
16	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ツルムラ・生揚げ) チャプチェ ハッシュポテト	ドリンクヨーグルト 黒ごまときなのケーキ	717.6(591.3) 20.1(19.6) 27.0(21.5) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 親子煮 きゅうりの昆布あえ	333.7(233.6) 13.6(9.5) 8.1(5.6) 1.1(0.7)
17	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 ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	572.3(482.1) 22.0(20.8) 10.9(10.1) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) チキンの香草マヨ焼き きゅうりとコーンのサラダ	375.8(263.1) 13.7(9.6) 13.8(9.7) 0.7(0.5)
18	木	ドリンク ヨーグルト	夏野菜カレー 果物のヨーグルトあえ	牛乳 ずんだ団子(幼児) ずんだ蒸しパン(乳児)	620.0(518.8) 19.7(19.6) 18.3(16.2) 1.3(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) ウインナーと卵のソテー 切干大根のサラダ	380.6(269.5) 10.4(7.5) 14.6(10.5) 0.9(0.7)
19	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(おくら・人参) 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の甘煮	牛乳 豆乳みかんパバロア風	518.3(453.1) 20.7(19.9) 12.3(11.5) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのチーズ焼き	381.8(267.2) 13.7(9.6) 13.1(9.2) 0.8(0.6)
20	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 芋かりんとう・煎餅 あられ	565.3(453.7) 16.9(16.4) 16.9(13.5) 1.8(1.4)		
22	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の焼き物 ひじきのサラダ	コーンフレーク	564.9(485.8) 23.3(21.8) 17.1(14.8) 2.9(2.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) スパニッシュオムレツ オクラの塩昆布あえ	314.8(220.3) 11.6(8.1) 7.7(5.4) 0.9(0.7)
23	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 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 ジャムサンド	582.3(475.4) 25.8(23.8) 10.9(9.8) 2.0(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) マーボー豆腐 ゆかり和え	348.9(244.3) 12.8(9.0) 8.5(5.9) 1.4(1.0)
24	水	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(春雨・レタス) ラタトゥイユ キャンディーチーズ	ドリンクヨーグルト マシュマロおこし	528.4(446.9) 20.7(19.5) 19.5(15.6) 2.3(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) じゃがいもの小判焼き 大根サラダ	343.1(240.2) 7.8(5.5) 9.5(6.7) 0.9(0.7)
25	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(切干大根・しめじ) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま和え	牛乳 ウエハース ラムネ ビスコ	524.7(452.5) 21.5(18.8) 15.8(13.9) 1.7(1.4)	焼きうどん ゆでとうもろこし	359.9(251.9) 12.6(8.8) 8.2(5.7) 2.3(1.6)
26	金	ドリンク ヨーグルト	ビビンパ麺 中華スープ(にら・じゃが芋)	牛乳 バナナケーキ	600.7(510.8) 23.3(21.8) 19.1(16.2) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 炒り豆腐 かぼちゃの素揚げ	375.0(262.5) 12.1(8.5) 10.7(7.5) 0.6(0.4)
27	土	豆乳 ヨーグルト	焼肉丼 デザート	牛乳 ウエハース ラムネ ビスコ			
29	月	ドリンク ヨーグルト	わかめと豚肉のうどん イチゴヨーグルトゼリー	牛乳 きつねおにぎり	537.9(463.1) 17.5(17.4) 14.8(12.7) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 中華煮 磯辺さつまいも	436.4(315.8) 11.9(8.4) 8.5(6.0) 1.0(0.7)
30	火	ドリンク ヨーグルト	ゆかりごはん 豚汁 もやしときゅうりのナムル	ドリンクヨーグルト 蒸しパン	574.5(491.1) 20.9(20.3) 12.3(11.2) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉の照焼 三色胡麻和え	313.0(219.1) 13.2(9.2) 6.4(4.5) 1.1(0.8)
31	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(わかめ、麩) おとうふあげのみぞれ煮 ブロッコリーとツナのサラダ	ドリンクヨーグルト クラッカー かりんとう ビスケット	591.3(499.2) 20.1(19.5) 21.5(17.3) 1.8(1.4)	ひじきの御飯 鶏肉団子 ビーフンの中華和え	433.2(274.0) 13.2(7.9) 14.9(8.5) 1.9(1.2)

※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。

※11日(木)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・キヌア」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。

