





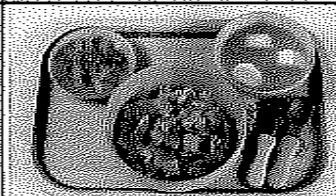
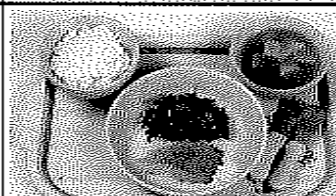









日/曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 未満児
		穀とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1日(金) 15日(金)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの大豆サラダ みそ汁(だいこん・油揚げ) カッパヨーグルト	米、砂糖、マヨドレ、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、みそ、油揚げ、ゼラチン	牛乳、ヨーグルト、豚小間、牛乳、豆乳、大豆水餃、みそ、油揚げ、ゼラチン	キャベツ、だいこん、にんじん、いちごジャム	飲み物 お菓子 牛乳 豆乳プディング	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 315 mg
2日(土) 18日(土)	ガバオライス 胡麻味噌きんぴら 中華スープ みかん缶	米、マカロニ、系こんにやく、砂糖、ほろおき、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、みそ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、いんげん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、鰹がらすープ、食塩、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 198 mg
4日(月)	ごはん タンダーリーチキン 野菜ソテー みそ汁(油揚げ・ほうれんそう) マスカットゼリー	じゃがいも、米、あわせるゼリー(マスカット)、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚小間、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、油揚げ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、しょうが、おろしにんにく、カレー粉、鰹がらすープ	飲み物 お菓子 牛乳 チーズいももち	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 209 mg
5日(火)	高野豆腐の親子丼 じゃがいものバターソテー みそ汁(鶏・キャベツ) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、高野豆腐、みそ、無塩バター	にんじん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ドーナツ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 245 mg
6日(水) 20日(水)	ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・厚揚げ) アップルゼリー	米、アップルゼリー、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、パン粉	牛乳、たら、厚揚げ(冷凍)、牛乳、きな粉、みそ、油揚げ、高野豆腐	だいこん、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 240 mg
7日(木)	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ 短冊サラダ 七夕そうめん汁 すいか	米、干しとうもろ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏卵、豆乳	だいこん、すいか、みかん缶、にんじん、いんげん、パイン缶、コーン、オクラ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ゆかり、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 七夕ゼリー	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 182 mg
8日(金) 22日(金)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスム 中華スープ(じゃがいも・わかめ) ヨーグルト	米、じゃがいも、米粉、砂糖、ほろおき、ごま油、油、片栗粉	牛乳、味噌豆腐、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、調整豆乳、ハム、みそ、スキムミルク	ねぎ、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、カットわかめ	しょうゆ、ココア、酢、ベーキングパウダー、食塩、鰹がらすープ	飲み物 お菓子 牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 256 mg
9日(土) 23日(土)	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(にんじん・コーン) みかん缶	米、砂糖、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間	かぼちゃ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、コーン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 ハリハリおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.8 g カルシウム 189 mg
11日(月) 25日(月)	ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル わかめスープ(ねぎ) ピーチゼリー	米、スパゲティ、あわせるゼリー(ピーチ)、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、厚揚げ(冷凍)、豚小間、ツナ油漬缶	ほうれんそう、トマト、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、おろしにんにく、鰹がらすープ、食塩、パセリ粉	飲み物 お菓子 牛乳 トマトとツナにんにく(マスカット)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg
12日(火) 26日(火)	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、油	牛乳、豚小間、牛乳、無塩バター、スキムミルク	にんじん、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、コーン	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 にんじんホットケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 215 mg
13日(水) 27日(水)	食パン かぼちゃのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのミルクスープ アップルゼリー	食パン、米、アップルゼリー、マヨドレ、小麦粉	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、無塩バター	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ひじき炒飯	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg
14日(木) 28日(木)	ごはん 鮭の南蛮漬け 三色おひたし みそ汁(じゃがいも・麩) オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、黒砂糖、麩	牛乳、牛乳、さけ、きな粉、みそ、かつお節	ほうれんそう、トマト、オレンジ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉プリン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 277 mg
19日(火)	高野豆腐の親子丼 じゃがいものバターソテー みそ汁(鶏・オクラ) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、高野豆腐、みそ、無塩バター	にんじん、オレンジ、たまねぎ、オクラ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ドーナツ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 249 mg
21日(木)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根のごまサラダ にゅうめん汁 オレンジ	米、干しとうもろ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉	だいこん、にんじん、オレンジ、ごぼう、グリーンピース、コーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 湯釜ごはんおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 180 mg
28日(金)	ごはん タンダーリーチキン 野菜ソテー みそ汁(豆腐・ごまつな) マスカットゼリー	じゃがいも、米、あわせるゼリー(マスカット)、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚小間、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、みそ	キャベツ、ごまつな、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、しょうが、おろしにんにく、カレー粉、鰹がらすープ	飲み物 お菓子 牛乳 チーズいももち	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
30日(土)	チャーハン マカロニサラダ 中華スープ(チンゲンサイ・豆腐) みかん缶	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、麩、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、ねぎ、コーン	しょうゆ、食塩、鰹がらすープ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 441 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 171 mg
誕生日会	ちらし寿司 豚肉の照り焼き えだまめ入りポテトサラダ すまし汁(花魁・わかめ) デザート	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、花魁	牛乳、豚小間、牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	すいか、にんじん、コーン、えだまめ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、みりん、デザート、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 お誕生日会ケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 230 mg

※産べない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により

○○ 献立一覧表 ○○


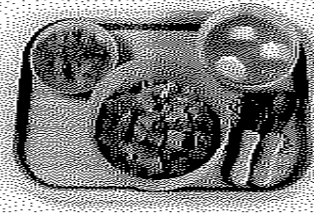
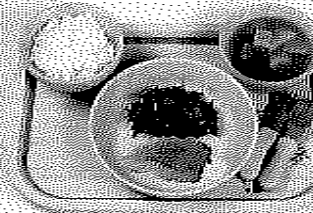


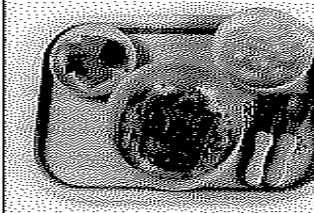






2022年7月 【エリア@】

* 昼食にはデザートがつきます *			1 (金)		2 (土)		
							
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)	
							
<p>ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁 (油揚げ・ほうれんそう) マスカットゼリー</p>		<p>高野豆腐の親子丼 ジャがいものバターソテー みそ汁 (筍・キャベツ) オレンジ</p>		<p>ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁 (大根・厚揚げ) アップルゼリー</p>		<p>ゆかりごはん 鶏のから揚げ 短冊サラダ シタそうめん汁 すいか</p>	
8 (金)			9 (土)				
							
<p>ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー 中華スープ ヨーグルト</p>			<p>焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ みかん缶</p>				
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)	
							
<p>ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル わかめスープ ピーチゼリー</p>		<p>カレーライス コールスローサラダ オレンジ</p>		<p>食パン かぼちゃのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのミルクスープ アップルゼリー</p>		<p>ごはん 鮭の南蛮漬 三色おひたし みそ汁 (じゃがいも・筍) オレンジ</p>	
15 (金)			16 (土)				
							
<p>ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの大豆サラダ みそ汁 (だいこん・油揚げ) カップヨーグルト</p>			<p>ガバオライス 胡麻味噌きんぴら 中華スープ みかん缶</p>				

* 都合により献立を変更することがございます。
* エリアによって使用食材が異なる場合がございます。
* 画像はイメージです。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年7月 【エリア②】



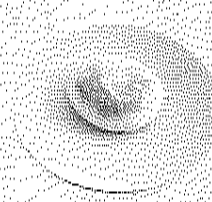
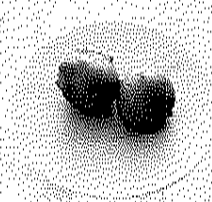
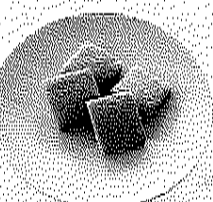
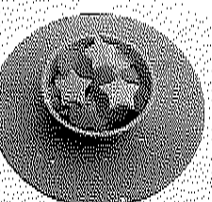
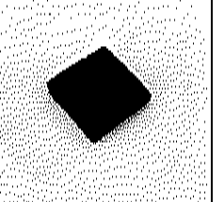
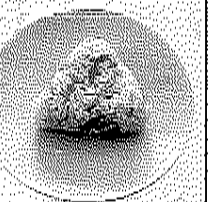
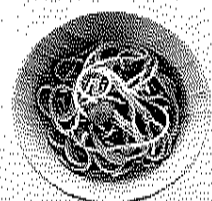
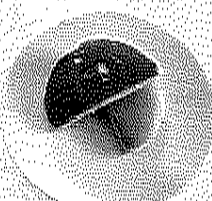

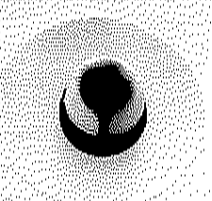
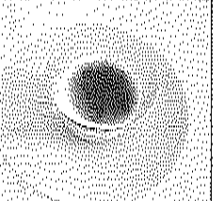
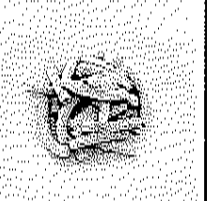
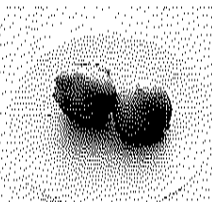
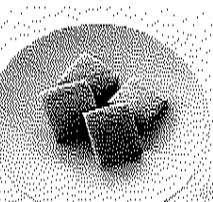
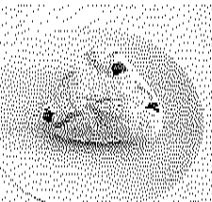
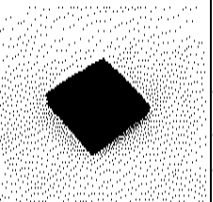
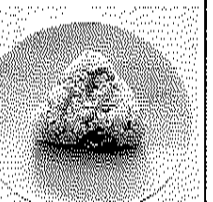
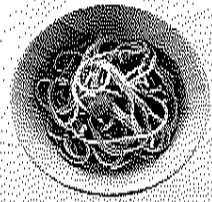
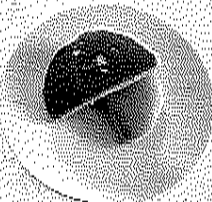

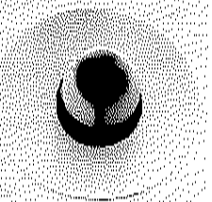
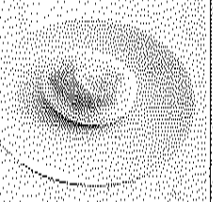
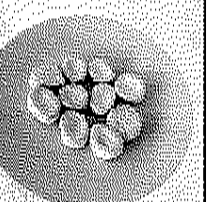
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
	 高野豆腐の親子丼 じゃがいものバターソテー みそ汁 (麩・オクラ) オレンジ	 ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁 (大根・厚揚げ) マスカッタゼリー	 ごはん 鶏のから揚げ 大根のごまサラダ にゅうめん汁 オレンジ	 ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ ヨーグルト	 焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ みかん缶
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
 ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル わかめスープ ピーチゼリー	 カレーライス コールスローサラダ オレンジ	 食パン かぼちゃのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのミルクスープ アップルゼリー	 ごはん 鮭の南蛮漬 三色おひたし みそ汁 (じゃがいも・麩) オレンジ	 ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁 (豆腐・こまつな) マスカッタゼリー	 チャーハン マカロニサラダ 中華スープ みかん缶

* 昼食にはデザートがつきます *



* 都合により献立を変更することがございます
* エリアによって使用食材が異なる場合がございます
* 画像はイメージです














2022年7月 【エリア②】

<p>*おやつ飲み物は牛乳がきます*</p>  <p>牛乳</p>				1. (金)	2. (土)
4. (月)	5. (火)	6. (水)	7. (木)	8. (金)	9. (土)
 <p>牛乳 チーズいもち</p>	 <p>牛乳 ドーナツ</p>	 <p>牛乳 きな粉クッキー</p>	 <p>牛乳 セタゼリー</p>	 <p>牛乳 豆腐ブラウニー</p>	 <p>牛乳 マカロニきな粉</p>
11. (月)	12. (火)	13. (水)	14. (木)	15. (金)	16. (土)
 <p>牛乳 トマトとツナとにんにくのスパゲティ</p>	 <p>牛乳 にんじんホットケーキ</p>	 <p>牛乳 ひじき炒飯</p>	 <p>牛乳 きな粉プリン</p>	 <p>牛乳 豆乳ブラマンジェ</p>	 <p>牛乳 マカロニきな粉</p>
18. (月)	19. (火)	20. (水)	21. (木)	22. (金)	23. (土)
	 <p>牛乳 ドーナツ</p>	 <p>牛乳 きな粉クッキー</p>	 <p>牛乳 混ぜごはんおにぎり</p>	 <p>牛乳 豆腐ブラウニー</p>	 <p>牛乳 ハリハリおにぎり</p>
25. (月)	26. (火)	27. (水)	28. (木)	29. (金)	30. (土)
 <p>牛乳 トマトとツナとにんにくのスパゲティ</p>	 <p>牛乳 にんじんホットケーキ</p>	 <p>牛乳 ひじき炒飯</p>	 <p>牛乳 きな粉プリン</p>	 <p>牛乳 チーズいもち</p>	 <p>牛乳 お菓子のラスク</p>

*都合により献立を変更することがございます。
*エリアによって使用食材が異なる場合がございます。
*画像はイメージです。

7月献立 配信動画

★の調理動画が見れます！
*動画と使用食材が異なる場合がございます

月 4	火 5	水 6・20	木 7	金 1・15	土 2・16
ごはん ★ タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁(油揚げ・ほうれん草)	★ 高野豆腐の親子丼 じゃがいものバターソテー みそ汁(麩・キャベツ)	ごはん たらのパン粉焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・厚揚げ)	ゆかりごはん ★ 鶏のから揚げ 短冊サラダ ★ セタそうめん汁	ごはん ★ 豚肉の生姜焼き ★ キャベツの大豆サラダ みそ汁(だいこん・油揚げ)	ガバオライス 胡麻味噌きんぴら 中華スープ
					
					
11・25	12・26	13・27	14・28	18・22	19・23
ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル わかめスープ(ねぎ)	★ カレーライス ★ コールスローサラダ	食パン ★ かぼちゃのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのミルクスープ	ごはん ★ 鮭の南蛮漬け 三色おひたし みそ汁(じゃがいも・麩)	ごはん ★ 麻婆豆腐 ★ パンサンデー 中華スープ(じゃがいも・わかめ)	★ 焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(にんじん・コーン)
					
					
	19		21	23	30
	★ 高野豆腐の親子丼 じゃがいものバターソテー みそ汁(麩・オクラ)		ごはん ★ 鶏のから揚げ 大根のごまサラダ にゅうめん汁	ごはん ★ タンドリーチキン 野菜ソテー みそ汁(豆腐・こまつな)	★ チャーハン マカロニサラダ 中華スープ(チンゲン菜・豆腐)
	