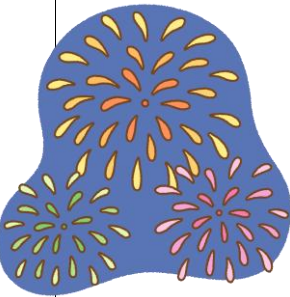




2020年7月【おかげさす】おかげさす		2020年7月【おかげさす】おかげさす		2020年7月【おかげさす】おかげさす		2020年7月【おかげさす】おかげさす		2020年7月【おかげさす】おかげさす		1(土)	
昼食										おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉	
										鶏ねぎうどん うどん 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし	
										青菜の塩昆布和え チンゲンサイ ささ身 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	
										キャラットゼリー にんじん オレンジ飲料 イナアガー 上白糖	
昼間食										ココアクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 マーガリン 調製豆乳 ビュアココア	
成分値										<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 15.3 g 8.4 g 2.2 g
3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)	
昼食	ごはん 米 豚肉と冬瓜の中華煮 豚もも とうがん にんじん たまねぎ えだまめ だし だし 料理酒 うすくちしょうゆ 上白糖 片栗粉 ピーマンと蓮根の金平 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン れんこん ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:りんご りんご	ウインナーピラフ風 米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース マーガリン コンソメ 食塩 キャベツのオーロラサラダ キャベツ にんじん ささ身 トマトケチャップ マヨドレ レモン じゃがコーン じゃがいも スイートコーン 食塩 マーガリン パセリ 豆乳スープ たまねぎ にんじん パセリ コンソメ 豆乳 だし	ごはん 米 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 鶏もも さつまいも たまねぎ 葉ねぎ こいくちしょうゆ みりん 上白糖 調合油 しろ菜のお浸し おおさかしろな さつまいも みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん 生しいたけ いんげんまめ 上白糖 うすくちしょうゆ だし 青菜とえのきのすまし汁 チンゲンサイ えのきたけ うすくちしょうゆ 食塩 だし	◎まごわやさしい献立 とうもろこしごはん 米 とうもろこし だし 食塩 鮭のごまタレかけ べにざけ 食塩 上白糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ごま 片栗粉 モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ にんじん かつお節 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 里芋と厚揚げの煮物 さといも 厚揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 しょうが だし なめことわかめの味噌汁 なめこ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ごはん 米 ハンバーグ(トマトソース) 豚ひき肉 牛ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 食塩 パン粉 トマト缶詰 たまねぎ コンソメ 食塩 白菜のツナ和え はくさい にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし コンソメスープ 西洋かぼちゃ 木綿豆腐 さといも パセリ コンソメ だし ぶどうゼリー カップゼリーの素	肉みそキャベツ丼 米 キャベツ 豚ひき肉 淡色辛みそ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 ごま油 三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし 豆腐と里芋のすまし汁 木綿豆腐 さといも 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし フルーツ:バナナ バナナ					
	黒糖ちんすこう 薄力粉 黒砂糖 ラード	ももゼリー カップゼリーの素 おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ	きなこクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 マーガリン 調								

10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
昼食	五分つき玄米ごはん 米		ごはん 米	おかかおにぎり 米 食塩 かつお削り節 こいくちしょうゆ	焼き鳥丼 米 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖	ひじきチャーハン 米 豚ひき肉 ほしひじき 葉ねぎ にんじん 生しいたけ 調合油 食塩 こいくちしょうゆ だし					
	鶏じゃが 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし		すき焼き風煮 牛もも たまねぎ はくさい しらたき にんじん 焼き豆腐 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	豚なすそうめん そうめん・ひやむぎ 豚もも なす 調合油 上白糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 葉ねぎ	キャベツとかまぼこの酢の物 キャベツ 蒸しかまぼこ わかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし	ビーフンのサラダ ビーフン きゅうり にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ だし 穀物酢					
	大豆サラダ だいず水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ		小松菜の磯和え こまつな にんじん 焼きのり みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	豆腐ともやしのごま和え トウモロコシ りょうとうもやし にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし	冬瓜の煮物 とうがん かつお節 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし	冷奴(梅だれ) 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ みりん風調味料					
	さつまいもとわかめの味噌汁 さつまいも カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		麩と大根のすまし汁 焼きふ 大根 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ふかしいも さつまいも	人参と油揚げの味噌汁 にんじん 油揚げ 淡色辛みそ だし	中華スープ たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ					
	フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ		りんごゼリー りんご飲料 イナアガー 上白糖								
昼間食	ごまスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ごま		葛餅 くす粉 上白糖 黒砂糖 きな粉 上白糖	レーズンクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 マーガリン 干しぶどう	ゆかりとごまのおにぎり 米 ゆかり粉 ごま	ももケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 もも缶詰					
	成分値 たんぱく質 543 kcal 脂質 17.4 g 食塩相当量 18.7 g 食塩相当量 1.7 g		成分値 たんぱく質 475 kcal 脂質 15 g 食塩相当量 7.8 g 食塩相当量 1.1 g	成分値 たんぱく質 560 kcal 脂質 15.9 g 食塩相当量 14.1 g 食塩相当量 1.3 g	成分値 たんぱく質 569 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当量 11.6 g 食塩相当量 1.4 g	成分値 たんぱく質 500 kcal 脂質 13.7 g 食塩相当量 14 g 食塩相当量 1.2 g					
17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)	
昼食	ごはん 米	ごはん 米	小松菜とじゃこのおにぎり 米 食塩 大根 じゃこ	ごはん 米	ごはん 米	鶏肉の塩昆布焼き 鶏もも みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩昆布	厚揚げの五目うま煮 厚揚げ 豚もも たまねぎ にんじん 生しいたけ たけのこ いんげんまめ ごま油 だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 料理酒 片栗粉	鶏肉のトマト煮 鶏もも たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ			
	筑前煮 鶏もも さつまいも ごぼう たけのこ水煮缶詰 れんこん にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	さばの煮つけ まさば しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 料理酒	ジャージャー麺 中華めん きゅうり 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ しょうが ごま油 淡色辛みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉	カレーマヨサラダ じゃがいも さつまいも にんじん ブロッコリー カレー粉 上白糖 マヨドレ	だしの煮物 切干しいたけ ウィンナーソーセージ 生しいたけ だし コンソメ 上白糖 料理酒	ビーマンとソーセージのソテー 青ピーマン サイトコン ウィンナーソーセージ 調合油 食塩					
	ほうれん草のツナ和え ほうれんそう にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	オクラとささみの酢の物 オクラ ささ身 カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし	もやしナムル りょうとうもやし にんじん かいわれだいこん ごま だし こいくちしょうゆ ごま油	洋風切干煮 切干しいたけ ウィンナーソーセージ 生しいたけ だし コンソメ 上白糖 料理酒	中華風春雨サラダ 普通はるさめ きゅうり にんじん ささ身 ごま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 だし	豆腐と玉ねぎの味噌汁 木綿豆腐 たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし					
	麩となめこの味噌汁 焼きふ なめこ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	金平ごぼう ごぼう にんじん つきこんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ	パイナップルゼリー パイナップルゼリーの素	コンソメスープ はくさい にんじん パセリ コンソメ だし	青菜とわかめの味噌汁 チンゲンサイ カットわかめ 淡色辛みそ だし	みかんゼリー みかん缶詰 イナアガー グラニュー糖					
	フルーツ:りんご りんご	豆苗とえのきのすまし汁 トウモロコシ えのきたけ うすくちしょうゆ 食塩 だし			フルーツ:バナナ バナナ						
昼間食	かぼちゃクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 マーガリン 西洋かぼちゃ	豆乳プリン(こしあんソース) 調製豆乳 片栗粉 イナアガー 上白糖 こしあん	ポパイケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ほうれんそう	五平餅 めし 片栗粉 きな粉 淡色辛みそ 上白糖 ごま	マカロニきなこ マカロニ きな粉 上白糖	いちごジャム蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 いちごジャム					
	成分値 たんぱく質 538 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当量 15.2 g 食塩相当量 1.7 g	成分値 たんぱく質 445 kcal 脂質 19.9 g 食塩相当量 13.1 g 食塩相当量 1.5 g	成分値 たんぱく質 624 kcal 脂質 19.6 g 食塩相当量 15.5 g 食塩相当量 1.6 g	成分値 たんぱく質 483 kcal 脂質 17.4 g 食塩相当量 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	成分値 たんぱく質 549 kcal 脂質 20.3 g 食塩相当量 11.8 g 食塩相当量 1.6 g	成分値 たんぱく質 582 kcal 脂質 21.6 g 食塩相当量 11.5 g 食塩相当量 2.9 g					



	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食	ごはん 米 豚肉のスタミナ炒め 豚もも たまねぎ りよくとうもやし にんじん にら 焼き肉のたれ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	ナポリタンスパゲティ マカロニ・パセリ ウィンナーソーセージ たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマトケチャップ トマト缶詰 調味油 食塩 ブロッコリーの彩りサラダ ブロッコリー たまねぎ スイートコーン 赤ピーマン イタリアドレッシング	ごはん 米 赤魚のゆかり焼き あかうお うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 ゆかり粉 青菜のおかか和え チンゲンサイ にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ビビンバ丼 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 焼き肉のたれ にんじん ほうれんそう りよくとうもやし こいくちしょうゆ 上白糖 ごま ごま油 胡瓜とわかめのさっぱり和え きゅうり カットわかめ ささ身 穀物酢 上白糖 食塩 レモン	ごはん 米 鶏の磯辺から揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 薄力粉 あおのり 調味油 マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩 小松菜とえのきの味噌汁 こまつな えのきたけ だし 淡色辛みそ	おにぎり(ごま塩) 米 ごま 食塩 あんかけ焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ りよくとうもやし 煮しかまぼこ 調味油 だし 食塩 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉
	かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげんまめ マヨドレ	コンソメスープ じゃがいも にんじん パセリ コンソメ だし マスカットゼリー カップゼリーの素	ひじきとコーンの煮物 ほしひじき スイートコーン缶詰 にんじん 油揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	豆腐としめじのすまし汁 木綿豆腐 ぶなしめじ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	りんごヨーグルト りんご缶詰 上白糖 ヨーグルト	小松菜のしらす和え こまつな しらす みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし
	大根と油揚げの味噌汁 大根 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		麩と白菜の味噌汁 焼さふ はくさい 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ		里芋とさつま揚げの煮物 さといも さつま揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし
	フルーツ:すいか すいか					
	バナナおからケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調味油 バナナ おから	鮭と枝豆のおにぎり 米 さけフレーク えだまめ	コーンツナサンド 麦ロール まぐろ缶詰 とうもろこし マヨドレ	スイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖 マーガリン	お麩ラスク 焼さふ グラニュー糖 マーガリン	豆乳もち 調製豆乳 片栗粉 上白糖 きな粉
成分値	＜一日合計＞ I値* - 582 kcal たんばく質 19.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g	＜一日合計＞ I値* - 549 kcal たんばく質 15.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 0.9 g	＜一日合計＞ I値* - 460 kcal たんばく質 18.6 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.1 g	＜一日合計＞ I値* - 524 kcal たんばく質 17.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g	＜一日合計＞ I値* - 623 kcal たんばく質 20.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.2 g	＜一日合計＞ I値* - 530 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.5 g
	31(月)					
昼食	◎お誕生会 キーマカレー 米 牛ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰 グリーンピース カレールーウ ハム入りポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ ロースハム 穀物酢 マヨドレ 食塩 フルーツポンチ 寒天 バナナ パインアップル缶詰 みかん缶詰 レモン					
	りんごケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調味油 りんご					
	＜一日合計＞ I値* - 563 kcal たんばく質 14.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g					
成分値						

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

平均給与栄養量
(3～5歳)

エネルギー 532kcal
たんばく質 17.7g
脂質 13.4g
食塩 1.6g

