

7月 こんだてひょう

01日 (土)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> 完了期は刻んで提供しております。 乳児・幼児摂取量は、7月分の平均摂取量を示しています。 栄養価は3時のおやつも含まれています。 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。 				牛乳 お菓子
昼					ご飯 肉じゃが 根菜のみそマヨ和え カリフラワーのスープ
間					牛乳 お菓子



03日 (月)		04日 (火)		05日 (水)		06日 (木)		07日 (金)		08日 (土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 野菜炒め かぼちゃサラダ もやし中華スープ フルーツ(オレンジ)	鮭とひじきの混ぜご飯 里芋の煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 炒り豆腐 わかめのすまし汁	冷やし中華 じゃがいもの煮物 フルーツ(りんご)	ドライカレー 豆腐サラダ 白菜とえのきの味噌汁 フルーツ(すいか)	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 小松菜のおかか和え 大根のスープ					
間	牛乳 揚げパン(きな粉)	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 お菓子					

とまと・りんごぐみさん
とうもろこしの皮むき

10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のソテー マカロニスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の香味炒め れんこんのサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 金平ごぼう ほうれん草のすまし汁 フルーツ(りんご)	冷やしきつねうどん 里芋のそぼろあん フルーツ(バナナ)	中華丼 ブロッコリーのサラダ 豆腐の中華スープ					
間	お茶 きつねおにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 ちりめんじゃこのおにぎり	牛乳 お菓子					

17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)		22日 (土)												
朝																						
昼												ご飯 サワラのコーンマヨネーズ焼き きゅうりと大根の酢の物 そうめんのすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐とひじきのつくね ブロッコリーのツナ和え 白菜の味噌汁	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)
間												牛乳 ポテトフライ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

めろんぐみさん
ケチャップづくり

20・21日
みかんぐみさん
野菜の皮むき

24日 (月)		25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)		29日 (土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ハヤシライス 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カレーの南蛮漬け ほうれん草のお浸し キャベツの中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 大根のスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 大根のスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の中華和え もやしの味噌汁
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

31日 (月)																																			
朝	牛乳 お菓子	<table border="1"> <tr> <td></td> <td colspan="2">(1~2歳児)</td> <td colspan="2">(3~5歳児)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>乳児摂取量</td> <td>乳児目標量</td> <td>幼児摂取量</td> <td>幼児目標量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>501kcal</td> <td>485kcal</td> <td>539kcal</td> <td>585kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>17.7g</td> <td>18g</td> <td>20.5g</td> <td>23g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.7g</td> <td>13g</td> <td>17.9g</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>255mg</td> <td>210mg</td> <td>233mg</td> <td>250mg</td> </tr> </table>					(1~2歳児)		(3~5歳児)			乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	エネルギー	501kcal	485kcal	539kcal	585kcal	タンパク質	17.7g	18g	20.5g	23g	脂質	18.7g	13g	17.9g	20g	カルシウム	255mg	210mg	233mg	250mg
	(1~2歳児)					(3~5歳児)																													
	乳児摂取量					乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量																											
エネルギー	501kcal					485kcal	539kcal	585kcal																											
タンパク質	17.7g	18g	20.5g	23g																															
脂質	18.7g	13g	17.9g	20g																															
カルシウム	255mg	210mg	233mg	250mg																															
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきとごぼうのサラダ 茄子と玉ねぎの味噌汁 フルーツ(メロン)																																		
間	牛乳 マカロニきな粉																																		