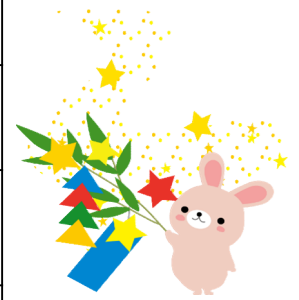


日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 金	ごはん ナスのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのごま和え かぼちゃ揚げ	おやぎつねおにぎり きゅうりスティック くだもの	メープル サンド	米、なたね油、てんさい糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、白ねりごま 麦茶	とり肉、米みそ、油あげ、白すりごま	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ、コーン	483 kcal 16.2 g 11.4 g 1.9 g
2 16 30 土	納豆ひき肉丼 キャベツのみそ汁 夏野菜ピクルス くだもの	シュガートースト レーズン くだもの 牛乳	市販菓子	米、食パン、バター、てんさい糖、なたね油	牛乳、ぶた肉、なっとう、みそ、油あげ	バナナ、みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、干ししぶどう、にんじん、たけのこ水煮、しそ	546 kcal 18.2 g 17.4 g 1.7 g
4 月	ごはん おふのみそ汁 かじきチャップ 揚げナスのみそあえ キャベツのゆかり和え	レーズンスコーン せんべい くだもの 牛乳	鮭おにぎり	米、小麦粉、なたね油、おふ、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、かじき、みそ、白すりごま	みかん、なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、ニンニク、あおのり	517 kcal 20 g 16.8 g 2.2 g
5 19 火	ふりかけごはん ジャが芋のみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め きゅうりのツナサラダ	ジャムサンド 枝豆 くだもの 麦茶	焼き芋	米、食パン、じゃがいも、なたね油、押麦(七分つき)、てんさい糖、きび(精白粒)、あわもち、ごま油	ぶた肉、みそ、ツナ、バター、白すりごま、にぼし粉、干しえび	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、ピーマン、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ、枝豆、あおのり	568 kcal 18.5 g 23.4 g 2 g
6 20 水	ごはん 冬瓜スープ 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ	じゃがバター ドライ納豆 くだもの 牛乳	ツナチーズ サンド	米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とうふ、ぶた肉、なっとう、バター、豆乳	すいか、とうがん、たまねぎ、トマト(缶)、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、なす、セロリ、カットわかめ、ニンニク、こんぶ(だし用)	463 kcal 17 g 16.9 g 1.5 g
7 21 木	わかめごはん セタ汁 夏野菜のふわふわ揚げ もやしごま和え 切干大根煮	フルーツ寒天 ココロラスク 麦茶	蒸しパン	米、食パン、てんさい糖、干しそうめん、なたね油、バター、片栗粉、押麦(七分つき)、白ねりごま、きび(精白粒)、あわもち	たら、とうふ、油あげ、白すりごま	たまねぎ、もやし、みかん(缶)、メロン、にんじん、きゅうり、おくら、いんげん、切り干しだいこん、コーン、わかめ、ひじき、	530 kcal 18.8 g 15.7 g 2.3 g
8 22 金	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 おくらの納豆あえ	ツナピラフおにぎり きゅうりスティック くだもの 麦茶	おかか おにぎり	米、しらたき、なたね油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、てんさい糖	とり肉、なっとう、ツナ、みそ、バター、油あげ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、おくら、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、えだまめ、ひじき、あおのり	482 kcal 19.3 g 11.4 g 1.6 g
9 23 土	しらすチャーハン わかめスープ きゅうりとチーズのサラダ くだもの	ホットケーキ くだもの 牛乳	市販菓子	米、小麦粉、メープルシロップ、なたね油、てんさい糖	牛乳、しらす干し、豆乳、チーズ	ぶどう、バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	515 kcal 14.5 g 11.6 g 1.7 g
11 25 月	ごはん なめこのみそ汁 鮭のスタミナ焼き ココロサラダ	豆腐ドーナツ 田作りいりこ くだもの 牛乳	ラスク	米、小麦粉、じゃがいも、てんさい糖、なたね油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、さけ、とうふ、みそ、にぼし、ハム、白いりごま	すいか、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、カットわかめ、もやし	503 kcal 21.1 g 15.3 g 1.5 g
12 26 火	夏野菜のキーマカレー コーンスープ きゅうりピクルス	フレンチトースト 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ゆかり おにぎり	米、食パン、てんさい糖、マカロニ、なたね油、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、豆乳、ぶた肉、バター	メロン、たまねぎ、コーン、トマト(缶)、きゅうり、ピーマン、にんじん、なす、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	573 kcal 19 g 19.3 g 1.7 g
13 27 水	ごはん モロヘイヤのみそ汁 あじフライ コールスローサラダ トマト	みかんゼリー ゆでとうもろこし くだもの 牛乳	お好み焼き	米、なたね油、小麦粉、パン粉、てんさい糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、あじ、みそ	すいか、とうもろこし、オレンジジュース(果汁100%)、キャベツ、トマト、たまねぎ、モロヘイヤ、しめじ、にんじん、きゅうり、かんでん(粉)	501 kcal 20.2 g 14.6 g 1.4 g
14 28 木	わかめごはん 切干大根のみそ汁 豆腐チャンプルー おくらおかか和え	マカロニきなこ 煮豆 くだもの 牛乳	みそ おにぎり	米、マカロニ、黒糖、てんさい糖、押麦(七分つき)、なたね油、片栗粉、きび(精白粒)、あわもち、ごま油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、油あげ、金時まめ(乾)、きなこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、おくら、ピーマン、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	475 kcal 16.9 g 13.8 g 1.2 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供
するお菓子は、生協
やオーガニック
ショップで購入して
います。

★食材の都合により、
献立が変わることが
ございます。

＜今月の果物＞
りんご、みかん、
バナナ、すいか、
メロン、ぶどう

★食材の主な産地
あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
たらー北海道産
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
白米ー長野県

7/29(金)は縁日ごっこの特別メニュー

★焼きそば ★きゅうりスティック ★ウインナー ★わかめスープ