

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
1 日 火 16 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ かじきの照り煮 おひたし 野菜の味噌汁	やわらかごはん かじきの照り煮 おひたし 野菜の味噌汁	ごはん かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おふ入りおじゃ	牛乳・ココアおふラスク
	食材		かじき・鰹節・味噌・米・片栗粉 砂糖・ほうれん草・白菜 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	かじき・鰹節・味噌・米・片栗粉 麩・砂糖・ほうれん草・白菜 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	かじき・鰹節・油揚げ・味噌・牛乳・米・片栗粉 油・麩・バター・砂糖・ほうれん草・白菜 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし
2 日 水 17 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 味噌豚 キャベツときゅうりの和え物 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 味噌豚 キャベツときゅうりの和え物 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 味噌豚 キャベツときゅうりの和え物 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・豆腐・米 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 水菜	豚肉・味噌・豆腐・米 油・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 水菜	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・チーズ・米 油・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 水菜
3 日 木 18 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 夏野菜と鶏肉の煮物 ツナサラダ きのこのすまし汁	やわらかごはん 夏野菜と鶏肉の煮物 ツナサラダ きのこのすまし汁	ごはん 夏野菜カレー 切り干し大根のツナマヨサラダ きのこのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	プリン
	食材		鶏肉・ツナ・米・じゃが芋 砂糖・玉ねぎ・人参・なす・長ねぎ ズッキーニ・きゅうり・しめじ・えのき	鶏肉・ツナ・米・じゃが芋・油・鮭 砂糖・玉ねぎ・人参・なす・長ねぎ ズッキーニ・きゅうり・しめじ・えのき	鶏肉・ツナ・牛乳・卵・米・じゃが芋・油・マヨネーズ 砂糖・ごま・ごま油・玉ねぎ・人参・なす・長ねぎ ズッキーニ・クチャップ・切干大根・きゅうり・しめじ・えのき
4 日 金 22 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え コーンと野菜のスープ	やわらかごはん ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え コーンと野菜のスープ	ごはん ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え コーンと野菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・じゃが芋入りがゆ	牛乳・じゃがバター
	食材		豚肉・米・薄力粉・パン粉 砂糖・玉ねぎ きゅうり・トマト・コーン・人参・ほうれん草	豚肉・米・薄力粉・油・パン粉 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ きゅうり・トマト・コーン・人参・ほうれん草	豚肉・卵・牛乳・ヨーグルト・米・薄力粉・パン粉・油 砂糖・ごま・ごま油・じゃが芋・バター・玉ねぎ クチャップ・きゅうり・トマト・コーン・人参・ほうれん草
5 日 土 19 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風がゆ かぼちゃ煮 貝だくさん味噌汁	中華丼風がゆ かぼちゃ煮 貝だくさん味噌汁 バナナ	中華丼 かぼちゃ煮 貝だくさん味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉・白菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・大根・わかめ	豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉・白菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・大根・わかめ	豚肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・砂糖・片栗粉・白菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・大根・わかめ
7 日 月 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ	トマトとツナのそうめん 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ バナナ	トマトとツナのそうめん 鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ バナナ
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	フルーツゼリー・せんべい
	食材		ツナ・鶏肉・そうめん 砂糖・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし	ツナ・鶏肉・そうめん・青のり 砂糖・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし・バナナ	ツナ・鶏肉・牛乳・ゼラチン・そうめん・ごま油 油・マヨネーズ・砂糖・ごま・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし・バナナ・寒天・オレンジジュース
8 日 火 23 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ カレイの煮付け 小松菜の白和え 白菜とえのきの味噌汁	やわらかごはん カレイの煮付け 小松菜の白和え 白菜とえのきの味噌汁	ごはん さばの照り焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		カレイ・豆腐・味噌・米・砂糖 小松菜・人参・白菜・えのき・わかめ	カレイ・豆腐・味噌・米・砂糖 小松菜・人参・白菜・えのき・わかめ	さば・豆腐・味噌・牛乳・米・油・ごま・砂糖 小松菜・人参・白菜・えのき・わかめ

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
9日 水 25日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 味噌肉じゃが 野菜の和え物 麩と水菜のすまし汁	やわらかごはん 味噌肉じゃが 野菜の和え物 麩と水菜のすまし汁	ごはん コーン入り味噌バター肉じゃが 野菜とハムの和え物 麩と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・きな粉トースト
	食材		豚肉・味噌・米・じゃが芋 砂糖・麩 人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり・水菜・わかめ	豚肉・味噌・米・じゃが芋 砂糖・麩・食パン 人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり・水菜・わかめ	豚肉・味噌・ハム・牛乳・きな粉・米・じゃが芋 バター・砂糖・ごま油・麩・食パン・マーガリン 人参・玉ねぎ・コーン・もやし・きゅうり・水菜・わかめ
10日 木 28日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーの磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌 米・片栗粉・砂糖・ブロッコリー 人参・のり・わかめ	鶏肉・豆腐・味噌 米・片栗粉・砂糖・ブロッコリー 人参・のり・わかめ	鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・片栗粉・油・砂糖・ブロッコリー 人参・のり・わかめ
11日 金 29日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらか焼うどん フレンチサラダ コンソメスープ	やわらかナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ	ナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ
	午後食		ミルク	お茶・豆腐がゆ	牛乳・レーズン蒸しパン
	食材		鶏肉・豆腐・うどん 砂糖・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草	鶏肉・豆腐・スパゲティ・米 油・砂糖・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草	ベーコン・牛乳・豆乳・スパゲティ・ほうれん草 バター・油・砂糖・H/M・玉ねぎ・ピーマン・レーズン ケチャップ・キャベツ・人参・きゅうり・オレンジ
12日 土 26日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		まーぼーなす丼風がゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁	まーぼーなす丼風がゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	まーぼーなす丼 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・豆腐・米・片栗粉 じゃが芋・なす・長ねぎ・人参 青のり・わかめ	豚肉・味噌・豆腐・米・片栗粉 じゃが芋・なす・長ねぎ・人参 青のり・バナナ・わかめ	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・米・ごま油・片栗粉 じゃが芋・なす・長ねぎ・人参 にら・青のり・バナナ・わかめ
14日 月 30日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏むね肉のやみつきちキン 磯豆煮 大根とえのきの味噌汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつきちキン 磯豆煮 大根とえのきの味噌汁	ごはん 鶏むね肉のやみつきちキン 磯豆煮 大根とえのきの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・大豆・味噌・米 砂糖・ひじき・人参 大根・えのき	鶏肉・大豆・味噌・米・油 砂糖・ひじき・人参 ごぼう・大根・えのき	鶏肉・大豆・味噌・牛乳・米・油 砂糖・ケチャップ・ひじき・人参 ごぼう・大根・えのき
15日 火 31日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉と大根の煮物 小松菜とキャベツの和え物 なめこの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜とキャベツの和え物 なめこの味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま揚げの煮物 小松菜とキャベツのごま和え なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おかかがゆ	牛乳・おからケーキ
	食材		鶏肉・豆腐・味噌 米・油・砂糖 大根・人参・ひじき・小松菜・なめこ・水菜	鶏肉・豆腐・味噌 米・油・砂糖・鰹節 大根・人参・ひじき・小松菜・なめこ・水菜	鶏肉・さつま揚げ・豆腐・味噌・牛乳・おから・卵 米・油・砂糖・ごま・ごま油・薄力粉・バター 大根・人参・ひじき・小松菜・コーン・なめこ・水菜
24日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		冷やしうどん 豆腐団子煮	冷やしうどん 豆腐団子煮	冷やし中華 豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		鶏肉・豆腐・鶏肉 うどん・砂糖・片栗粉 きゅうり・トマト・玉ねぎ・長ねぎ	鶏肉・豆腐・鶏肉・青のり・米 うどん・砂糖・片栗粉 きゅうり・トマト・玉ねぎ・長ねぎ	卵・ハム・豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・生クリーム・スキムミルク 中華麺・ごま油・砂糖・片栗粉・油・H/M きゅうり・トマト・玉ねぎ・長ねぎ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 16日 水	牛乳 菓子	ごはん	かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁	牛乳 ココアおふラスク	かじき ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ばたー かたくりこ ぶ あぶら さとう	ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし にんじん きゃべつ	455kcal 19.8g 脂: 19.4g 塩: 1.2g
2日 水 17日 木	牛乳 チーズ	ごはん	味噌豚 キャベツときゅうりのゆかり和え 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく ちーず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ きゅうり みずな	503kcal 20.8g 脂: 22.5g 塩: 1.5g
3日 木 18日 金	牛乳 菓子	ごはん	夏野菜カレー 切り干し大根のツナマヨサラダ きのこのすまし汁	プリン	とりにく つな ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら まよねーず	たまねぎ けちやつぶ にんじん きりぼしだいこん なす・えのき きゅうり すっきーに しめじ・ねぎ	468kcal 16.1g 脂: 18.0g 塩: 1.7g
4日 金 22日 火	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え コーンと野菜のスープ	牛乳 じゃがバター	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう よーぐると	こめ・ごま さとう ばんこ ごまあぶら はくりき じゃがいも あぶら ばたー	たまねぎ ころん けちやつぶ にんじん きゅうり ほうれんそう とまと	406kcal 16.9g 脂: 15.9g 塩: 1.2g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	中華丼	かぼちゃ煮 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい ばなな にんじん だいこん たまねぎ わかめ かぼちゃ	450kcal 16.2g 脂: 13.4g 塩: 1.5g
7日 月 ★七夕★	牛乳 菓子	トマトとツナの そうめん	鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ バナナ	セタゼリー せんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん さとう ごまあぶら ごま あぶら まよねーず	とまと もやし おくら ばなな にんじん おかんじじいーず きゃべつ かんてん	449kcal 20.7g 脂: 16.7g 塩: 1.7g
8日 火 23日 水	牛乳 菓子	ごはん	さばの照り焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな わかめ にんじん はくさい えのき	486kcal 20.6g 脂: 20.2g 塩: 1.4g
9日 水 25日 金	牛乳 菓子	ごはん	コーン入り味噌バター肉じゃが 野菜とハムの和え物 麩と水菜のすまし汁	牛乳 きな粉トースト	ぶたにく きなこ みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも ぶ ばたー しょうぼん さとう まーがりん	にんじん きゅうり たまねぎ みずな ころん わかめ もやし	470kcal 17.4g 脂: 16.5g 塩: 1.6g
10日 木 28日 月	牛乳 チーズ	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーの磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ ちーず あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぶろっこりー たまねぎ にんじん のり わかめ	459kcal 23.5g 脂: 18.1g 塩: 1.7g
11日 金 29日 火	牛乳 菓子	ナポリタン	フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	ベーこん とうにゅう ちーず かにかま ぎゅうにゅう	すばてい H/M ばたー あぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん きゅうり けちやつぶ おれんじ きゃべつ れーずん	484kcal 16.4g 脂: 18.7g 塩: 1.8g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	まーぼーなす丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	なす あおのり ながねぎ ばなな にんじん わかめ にら	459kcal 14.8g 脂: 15.9g 塩: 1.2g
14日 月 30日 水	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきちキン 磯豆煮 大根とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	けちやつぶ だいこん ひじき えのき にんじん ごぼう	462kcal 22.2g 脂: 13.6g 塩: 1.6g
15日 火 31日 木	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 小松菜とキャベツのごま和え なめこの味噌汁	牛乳 おからケーキ	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ おから とうふ たまご みそ	こめ はくりき あぶら ばたー さとう ごま	だいこん きゃべつ にんじん なめこ こまつな みずな	482kcal 20.2g 脂: 18.5g 塩: 1.6g
24日 木 ★HAPPY BIRTHDAY★	牛乳 菓子	冷やし中華	豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー	豆乳カルピス ヨーグルトケーキ	たまご ぎゅうにゅう はむ よーぐると とうふ すきむみるく とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はくりき さとう ばたー かたくりこ	きゅうり とまと たまねぎ ながねぎ	457kcal 15.6g 脂: 21.8g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項



- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・保育園で収穫するとうもろこしをおやつで提供する予定です。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
463kcal	18.7g	17.2g	1.4g

2025年 7月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 火 16 日 水	ごはん	かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁	牛乳 ココアおふラスク	かじき ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ ばたー かたくりこ ぶ あぶら さとう	ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし にんじん きゃべつ	496kcal 21.9g 脂: 20.7g 塩: 1.5g
2 日 水 17 日 木	ごはん	味噌豚 キャベツときゅうりのゆかり和え 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ きゅうり みずな	544kcal 20.7g 脂: 22.0g 塩: 1.5g
3 日 木 18 日 金	ごはん	夏野菜カレー 切り干し大根のツナマヨサラダ きのこのすまし汁	プリン	とりにく つな ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら まよねーず	たまねぎ けちやつぶ にんじん きりぼしだいこん なす・えのき きゅうり すっきーに しめじ・ねぎ	476kcal 15.6g 脂: 16.1g 塩: 2.0g
4 日 金 22 日 火	ごはん	ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え コーンと野菜のスープ	牛乳 じゃがバター	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ・ごま さとう ばんこ ごまあぶら はくりきこ じゃがいも あぶら ばたー	たまねぎ こーん けちやつぶ にんじん きゅうり ほうれんそう とまと	467kcal 18.4g 脂: 17.2g 塩: 1.4g
5 日 土 19 日 土	中華丼	かぼちゃ煮 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい ばなな にんじん だいこん たまねぎ わかめ かぼちゃ	494kcal 17.6g 脂: 13.9g 塩: 1.7g
7 日 月 	トマトとツナの そうめん	鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ バナナ	七タゼリー せんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん さとう ごまあぶら ごま あぶら まよねーず	とまと もやし おくら ばなな にんじん ほうれんそう きゃべつ かんてん	476kcal 22.3g 脂: 17.0g 塩: 2.0g
8 日 火 23 日 水	ごはん	さばの照り焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな わかめ にんじん はくさい えのき	541kcal 23.0g 脂: 21.4g 塩: 1.7g
9 日 水 25 日 金	ごはん	コーン入り味噌バター肉じゃが 野菜とハムの和え物 麩と水菜のすまし汁	牛乳 きな粉トースト	ぶたにく きなこ みそ はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも ぶ ばたー しょうぼん さとう まーがりん	にんじん きゅうり たまねぎ みずな こーん わかめ もやし	515kcal 18.8g 脂: 17.1g 塩: 1.9g
10 日 木 28 日 月	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーの磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぶろっこりー たまねぎ にんじん のり わかめ	516kcal 24.0g 脂: 19.5g 塩: 1.7g
11 日 金 29 日 火	ナポリタン	フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	ベーこん どうにゅう ちーず かにかま ぎゅうにゅう	すばてい H/M ばたー あぶら さとう	たまねぎ にんじん ぴーまん きゅうり けちやつぶ おれんじ きゃべつ れーずん	527kcal 17.6g 脂: 18.8g 塩: 2.2g
12 日 土 26 日 土	まーぼーなす丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	なす あおのり ながねぎ ばなな にんじん わかめ にら	504kcal 15.8g 脂: 17.0g 塩: 1.4g
14 日 月 30 日 水	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 大根とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	けちやつぶ だいこん ひじき えのき にんじん ごぼう	508kcal 25.0g 脂: 14.1g 塩: 2.0g
15 日 火 31 日 木	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 小松菜とキャベツのごま和え なめこの味噌汁	牛乳 おからケーキ	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ おから とうふ たまご みそ	こめ はくりきこ あぶら ばたー さとう ごま	だいこん きゃべつ にんじん なめこ こまつな みずな	523kcal 22.3g 脂: 18.2g 塩: 2.0g
24 日 木 	冷やし中華	豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー	豆乳カルピス ヨーグルトケーキ	たまご よーべると はむ すきむみるく とうふ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はくりきこ さとう ばたー かたくりこ	きゅうり とまと たまねぎ ながねぎ	525kcal 21.4g 脂: 23.5g 塩: 1.6g

⇒その他連絡事項

- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・保育園で収穫するとうもろこしをおやつで提供する予定です。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
507kcal	20.1g	17.8g	1.7g