## 2025年 7月給食献立表

御代田町 やまゆり保育園

В		+	the store of	午前のおやつ	御17日町 でまゆり	エネルギー	たんぱく質
曜日	主食	献立名	材料名	未満児	午後のおやつ	脂質	塩分
		鶏肉のアングレーズソース	鶏むね肉 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉		ゆかりのおむすび		
1	0		上白糖 パン粉 パセリ	ブロッコリーのおかかあえ	ごはん ゆかり いりごま	438kcal	21.9g
火	Ŭ	磯の風サラダ	キャベツ 海藻ミックス きゅうり ツナ油漬け ぽん酢しょうゆ	麦茶	焼きのり	17.7g	2.1g
		コーンスープ	コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 塩 こしょう		麦茶		
		肉じゃが	豚こま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん きぬさや しらたき		豆腐パン		
2			サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ	卵ボーロ	ホットケーキミックス 豆腐	392kcal	18.4g
	0	おかかチーズサラダ	キャベツ きゅうり チーズ にんじん かつお節 上白糖		有塩バター	17.2g	1.3g
水			ごま油 こいくちしょうゆ	麦茶	牛乳		
		すいか					
2		さけのみそ焼き	さけ サラダ油 みそ 本みりん 上白糖	w/シキ#	おかしになりたいピーマンケーキ	20211	00.4
3	0	うの花 炒り煮	おから 干ししいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉	粉ふき芋	薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調製豆乳 ココア サラダ油		
木	O	チンゲン菜のかきたま汁	上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩	麦茶	本みりん 青ピーマン 干ひじき 粉糖	20.6g	1.7g
\\\\		) Jy J <del>x</del> warekan	かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	- 交示	<b>牛乳</b>		
		 卵入り焼き鶏丼	鶏肉ももこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒		パイナップルゼリー		
4		4b/10/MtCxe/T	おろししょうが 炒り卵 上白糖 さやいんげん	ビスケット	パイナップル 青りんごゼリーの素 水	404kcal	25.3g
	0	磯浸し	こまつな りょくとうもやし にんじん えのき 刻みのり	2,4,7,5,1	牛乳	18.5g	1.5g
金	Ŭ	way,2, 0	うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	麦茶		10.00	1.00
		夏野菜のみそ汁	モロッコいんげん なす 長ねぎ にんじん コーン みそ 煮干しだし				
		七夕ちらし	ごはん すしのこ かんぴょう 干ししいたけ 上白糖		ショートケーキ		
			こいくちしょうゆ ツナ水煮 マヨネーズ風ドレッシング		牛乳	541kcal	18.7g
7		*_*_*	かにかま きゅうり コーン にんじん 料理酒 本みりん 水	せんべい		16.9g	2.0g
	×	短冊サラダ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢		Ø •		
月			うすくちしょうゆ 上白糖	麦茶			
		うおめん汁	うお麺 オクラ 星の麩 たまねぎ かつお・昆布だし				
			うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん				
		ひじき入り鶏つくね	鶏ひき肉 にんじん 干ひじき たまねぎ 食塩 水 片栗粉		豚肉入りお好み焼き		
8			こいくちしょうゆ 料理酒 上白糖	ふかし芋	中力粉 水 豚ひき肉 キャベツ 卵	353kcal	22.1g
	0	もやしと油揚げのサラダ	りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖		長ねぎ サラダ油 中濃ソース	18.6g	1.7g
火			うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢	麦茶	マヨネーズ風ドレッシング かつお節 あおのり		
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ		牛乳		
		グラタン	マカロニ サラダ油 鶏肉むねこま肉 にんじん たまねぎ	± " > ± / ± = " = =	ベジタ棒		4.4.0
9	0		豚ベーコン しめじ 食塩 こしょう 水 有塩バター 中力粉 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ パセリ	カルシウムウエハース	中力粉 たまねぎ にんじん パセリ		
水	O	コーンサラダ	十名。 コンジス・ハン材・ナース・ハヒリコーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ	麦茶	ベーキングパウダー 水 食塩 サラダ油 麦茶	18.3g	1.3g
小		バナナ	2 2 4 1002 1000 1000 1000 1000 1000 1000	<b>交</b> 术	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		<u>ハッァ</u> さわら塩麹焼き	さわら 生塩麹 サラダ油		黒糖蒸しパン		
10		夏野菜入りのかき揚げ	ちりめんじゃこ たまねぎ 青ピーマン にんじん コーン	クッキー	薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水	361kcal	21.8g
	0	21, x, x, y y, y, c, z, z, y, y	花ころも サラダ油		90	17.1g	1.4g
木		沢煮椀	にんじん ごぼう たけのこ 干ししいたけ 鶏肉むねこま肉	麦茶	牛乳		
			うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし				
		親子煮	鶏肉ももこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵		じゃがバター		
11			上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん	コーンフレーク	じゃが芋 食塩 有塩バター	347kcal	20.3g
	0	ちくわの和風マカロニサラダ	焼き竹輪 キャベツ マカロニ パセリ	牛乳	牛乳	17.1g	1.6g
金			マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ かつお節 白すりごま				
		メロン					
		ハワイアンチキンンカツ	鶏むね肉 中力粉 水 パン粉 サラダ油 パイナップル		きなこのホートロ		
			たまねぎ 上白糖 おろしにんにく 中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ	豆腐煮	マカロニ きな粉 上白糖 食塩	391kcal	
14	0	プロッコリーツナサラダ	りょくとうもやし ブロッコリー ツナ水煮 コーン いりごま		牛乳	14.9g	1.5g
月		  +o-o-	うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう	麦茶			
		きのこのスープ	豚ベーコン エリンギ えのき 干ししいたけ 長ねぎ にんじん				
		いんどん	鶏がらだし 食塩 こしょう		じゃが芋=ち		
15		いりどり	鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげんこいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 料理酒 サラダ油	かぼちゃ煮	<b>じゃが芋もち</b>      じゃが芋 片栗粉 上白糖	415kcal	23.2~
13	$\circ$	モロマヨサラダ	キャベツ モロッコいんげん かにかま りょくとうもやし	がはりや点	しゃか手 万米初 上日橋  ミックスチーズ こいくちしょうゆ	19.0g	∠3.3g 1.5g
火	$\cup$	CO ( D ) J3	マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ いりごま かつお節	夕 本	生乳	13.08	1.08
		すいか			1 34		
		2 + 114	<u> </u>	I	<u> </u>	<u> </u>	

C でかがのカントリー無	塩分	脂質	一夜炒む℃ノ	未満児	1/3 科 白	P	土民	曜日
C   C   C   C   C   C   C   C   C   C			野菜のマーブルケーキ		さけ 食塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ風ドレッシング	鮭のコーンマヨ焼き		
大田	cal 22.7g	382kcal	ホットケーキミックス 調製豆乳 かぼちゃ	にんじんグラッセ	コーンペースト			16
L92と卵のスープ   別 とまめ苦 トマト レタス 食塩 コンソメ	ig 1.7g	17.6g	こまつな		じゃが芋 豚こま肉 にんじん たまねぎ サラダ油 水	じゃが芋のカントリー煮	0	
松瀬原宮   報じ時度 長松宮 たまねぎ バン樹 年月 年 上印稿			牛乳 (こうご)	麦茶	コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖			水
20					卵 たまねぎ トマト レタス 食塩 コンソメ	レタスと卵のスープ		
2.1.0g			フレンチトースト		鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 牛乳 卵 上白糖	松風焼き		
本	cal 25.0s			チーズ				
空間のすまし計   末州西側 わかか にんじん 長白宮 えのき 料理語   方式ぐらしょうゆ かから に向にし   おびまートスパヴティ   スパヴェイ・サラが虫 なす にんしん 取り歩き たまねぎ   水 ロールスローサラダ   木 ロールスローサラダ   中乳   中乳   中乳   中乳   中乳   ロールスローサラダ   本 ロールスローサラダ   本 ロールスローサラダ   中乳   中乳   中乳   ロールスローサラダ   中乳   中乳   カングレング   カングレーブ   カングレング   カングル   カングル   カングレング   カングル   カングル   カングル   カングル   カングレング   カングル   カングル	g 2.0g	21.0g			とうがん かにかま オクラ コーン 穀物酢	冬瓜のさっぱりサラダ	0	
20			牛乳	麦茶	うすくちしょうゆ 上白糖 レモン果汁			木
20   20   20   20   20   20   20   20						豆腐のすまし汁		
18								
# マペツ にんじん きゅうり セロリ コーン 転物能						なすミートスパゲティ		
②				ボテト煮				18
パナナ	g 1.3g	15.1g				<  コールスローサラタ 	×	
22   X			·午乳	牛乳	オリーノ油 食塩 こしょつ レモン果汁	4 35-4-4		金
22   X   X   D   D   D   D   D   D   D   D		<u> </u>						
次   次   次   次   次   次   次   次   次   次			111	15++	ピーランチデー☆∵♡♡Д♡♡			22
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##					We see			
28 ○ キャベツのしょうがあえ キャベツ にんじん きゅうり うずくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 おろししょうが 食塩 穀物酢 おろししょうか 食塩 穀物酢 おろししょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 内の 本みりん サラダ油 かかり プロッコリー 上の物 こいくちしょうゆ 料理酒 だし キャベツ にんじん ごのよび かいんが 焼き竹精 漁産する こいくちしょうゆ 料理酒 だし 中乳 神楽がした かっかかり 料理酒 かころも あめのり 食塩 マネ オーベツと油揚げのみそ汁 キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし お漁がけうどん から 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 焼き竹精 漁産者 スピック かりがカナー 風味揚げ 水りの 料理酒 かられる 見ちだし 大きな カラダ油 調製収引 プリッツ 水 19.7g 満番がけうどん おん たころも カルー粉 乗理酒 かられ こいくちしょうゆ 東海の 対力 見を 市 マペツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 対力が 製造 おころも あめのり 食 大きな カースバム 発条側 きゅうり マヨネース風ドレッシング 穀物酢 うずくちしょうゆ からお・見むたし たんじん 最近 海野豆腐のそぼろ煮 親しき肉 高野豆腐 じっかず にんしん たんじん 表記 きゅうい こいくちしょうゆ からお・見むたし 煮しかの こいくちしょうゆ からお・見むたし 煮しかのご カンカ・見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 豆乳 たまねぎ カリカ マラ こんじん えのき いりごま こいくちしょうゆ からか 豆乳 たまねぎ カリカ マラスク カリカ コーツ グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ コーツ グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ コーツ グラマップ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり オ・マベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まる サーダルト マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかりり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり カルカ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし かりり まくとうもむし ゆかり ちょうち カード 中がり キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむ しゅかり ちょくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり まくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり まくとうもし きゅうり ちょくとうもし きゅう カース キャベル こう オース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ		<b>3</b>	المحصات	十五	りり組の希望献立です	Ø.		×
28 ○ キャベツのしょうがあえ キャベツ にんじん きゅうり うずくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 おろししょうが 食塩 穀物酢 おろししょうか 食塩 穀物酢 おろししょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 食塩 穀物酢 おろしょうか 内の 本みりん サラダ油 かかり プロッコリー 上の物 こいくちしょうゆ 料理酒 だし キャベツ にんじん ごのよび かいんが 焼き竹精 漁産する こいくちしょうゆ 料理酒 だし 中乳 神楽がした かっかかり 料理酒 かころも あめのり 食塩 マネ オーベツと油揚げのみそ汁 キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし お漁がけうどん から 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 焼き竹精 漁産者 スピック かりがカナー 風味揚げ 水りの 料理酒 かられる 見ちだし 大きな カラダ油 調製収引 プリッツ 水 19.7g 満番がけうどん おん たころも カルー粉 乗理酒 かられ こいくちしょうゆ 東海の 対力 見を 市 マペツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 対力が 製造 おころも あめのり 食 大きな カースバム 発条側 きゅうり マヨネース風ドレッシング 穀物酢 うずくちしょうゆ からお・見むたし たんじん 最近 海野豆腐のそぼろ煮 親しき肉 高野豆腐 じっかず にんしん たんじん 表記 きゅうい こいくちしょうゆ からお・見むたし 煮しかの こいくちしょうゆ からお・見むたし 煮しかのご カンカ・見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 見むたし カーン グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ こいくちしょうゆ からか 豆乳 たまねぎ カリカ マラ こんじん えのき いりごま こいくちしょうゆ からか 豆乳 たまねぎ カリカ マラスク カリカ コーツ グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ コーツ グチャップ ミックスチーズ 19.8g カリカ コーツ グラマップ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり オ・マベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まる サーダルト マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかりり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり カルカ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり まくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし ゆかり ちょくとうもむし かりり まくとうもむし ゆかり ちょうち カード 中がり キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもむ しゅかり ちょくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり まくとうもし しゅりり ちょくとうもし しゅりり まくとうもし きゅうり ちょくとうもし きゅう カース キャベル こう オース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ		<u> </u>	フレンズクレープ		撃肉むねこま肉 たまねぎ ブッキーニ トマト なす	<b>夏野並力リノー</b>		
大	cal 15.0g	356kcal		国産ぶとうゼリー		<b>受到未</b> /30		23
# オレンジ さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ 本みりん サラダ油 かいらの馬り焼き ひしきの五目煮 せいとき あひきの にんじん さつま贈げ えだまめ サラダ油 中乳 17.7g 17.						   キャベツのしょうがあえ		
オレンジ   さわらの限り焼き   さわら こいくちしょうゆ 本みりん サラダ油   かかりプロッコリー   しゃが学 サラダ油 あおのり 食塩   326kca			飲むヨーグルト	麦茶		1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1		zk
24 ★ **						オレンジ		
上白眼 こいくちしょうゆ 料理酒 だし			フライドポテト		さわら こいくちしょうゆ 本みりん サラダ油	さわらの照り焼き		
上白穂 こいくちしょうゆ 料理酒 だし	cal 21.7g	326kcal	じゃが芋 サラダ油 あおのり 食塩	ゆかりブロッコリー	干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油	ひじきの五目煮		24
お煮かけうどん   うどん 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 焼き竹輪   油揚げ 凍り豆腐 切り昆布 干ししいたけ サラダ油   鉄ウエハース   瀬カ粉 ベーキングパウター 抹茶 上白贈 サラダ油   調製豆乳 ブリッツ 水   19.7g   336kca   19.7g   1	g 1.9g	17.7g	牛乳	牛乳	上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 だし		0	木
油揚げ 東り豆腐 切り昆布 干ししいたけ サラダ油					キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし	キャベツと油揚げのみそ汁		
25 ★ 第の磯辺揚げ 競ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし 調ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 花ころも あおのり 油 キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング はんべんのカレー風味揚げ 静雨サラダ 切らん 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり ウかりボテト 切ら 大糸豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 大糸豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 カッカ こいくちしょうゆ かつお節 オクラ入り納豆あえ 焼きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん 麦茶 中乳 19.8g サカか しかり和え 上白糖 卯 牛乳 チーズ マコネーズ風ドレッシング まゅうり りょくとうもやし ゆかり 和え ままねぎ カッカ かっない こいくちしょうゆ かつお節 カッカが ユーダルト 東京 カッカ カッカが コーグルト カーガル ヤーガ ベーキングバウダー 有塩バターマコネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり 表茶 中乳 386kca 20.1g			龍神蒸しパン		うどん 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 焼き竹輪	お煮かけうどん		
金 × 鶏の磯辺揚げ 機者あえ	cal 30.9g	535kcal	薄力粉 ベーキングパウダー 抹茶 上白糖	鉄ウエハース	油揚げ 凍り豆腐 切り昆布 干ししいたけ サラダ油			
機香あえ キャベッ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドしッシング はんべんのカレー風味揚げ はんべん 花ころも カレー粉 サラダ油 線豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり ゆかりポテト 精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 336kca 12.7g けんちん汁 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 点パン 豚ロースハム 青ピーマン こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 蒸パン 豚ロースハム 青ピーマン コーン ケチャップ ミックスチーズ 430kca 7クラ入り納豆あえ 焼きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん 表茶 中乳 ピーマンの肉詰め ボビーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ ずいか ピーマンの肉詰め ボビーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ カカが 上白糖 こいくちしょうゆ かつお節 プライススコーン 中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり 表茶 中乳 430kca 20.1g かかり和え	g 2.0g	19.7g	サラダ油 調製豆乳 プリッツ 水		こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 かつお・昆布だし			25
マヨネーズ風ドレッシング はんぺんのカレー風味揚げ はんべん 花ころも カレー粉 サラダ油 線豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩 水 株容豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長和ぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 高野豆腐のそぼろ煮 鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干ししいたけ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 カクラ たんじん まねぎ さやいんげん 干しいたけ かつお・昆布だし コーン ケチャップ ミックスチーズ 挽きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん 麦茶 牛乳 ポーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ すいか ピーマンの肉詰め カンチョ こいくちしょうゆ かつお節 サーズスコーン オースコーン ア・スコーン カカ粉 ベーキングパウダー 有塩パター マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり 麦茶 キ乳			מבב 🌟	麦茶	鶏ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 花ころも あおのり油	鶏の磯辺揚げ	^	金
はんぺんのカレー風味揚げ   はんぺん 花ころも カレー粉 サラダ油   緑きおにぎり   緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり   ゆかりボテト   横きおにぎり   新白米 上白穂 こいくちしょうゆ ごま油   336kca   12.7g   大線豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん   左羽   大線豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん   左羽   大線豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん   左羽     接着   料理酒   本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし   上げトースト   食パン 豚ロースハム 青ビーマン   430kca   コーン ケチャップ ミックスチーズ   大場合り納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん   麦茶   上引   大のき いりごま こいくちしょうゆ かつお節   プーマンの肉詰め   青ビーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ひき肉 新ひら 豆乳 たまねぎ   カリカ 上白糖 別でき肉 おから 豆乳 たまねぎ   カリカ 上白糖 のよくとうもやし きゅうり オクラ にんじん   大名のき いりごま こいくちしょうゆ かつお節   カリカ 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん   コーグルト   中力粉 ベーキングバウダー 有塩バター   大日糖 卵 牛乳 チーズ   中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			牛乳		キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり	磯香あえ		
28 ● 春雨サラダ			<b>\</b>		マヨネーズ風ドレッシング			
□ けんちん汁 マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし			焼きおにぎり		はんぺん 花ころも カレー粉 サラダ油	はんぺんのカレー風味揚げ		
月 けんちん汁 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 高野豆腐のそぼろ煮 鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干ししいたけ かつお・昆布だし 蒸しかぼちゃ 食パン 豚ロースハム 青ピーマン 430kca 19.8g 水 クラ入り納豆あえ 焼きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん 麦茶 牛乳 サーマンの肉詰め 青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ すいか ピーマンの肉詰め 青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ カーグルト 中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター カラ ベーキングパウダー 有塩パター と白糖 卵 牛乳 チーズ 20.1g 中かり和え	cal 13.3g	336kcal	精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油	ゆかりポテト	緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり	春雨サラダ		28
長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 高野豆腐のそぼろ煮	g 2.1g	12.7g			マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩		0	
高野豆腐のそぼろ煮 鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干ししいたけ かつお・昆布だし			麦茶	牛乳		けんちん汁		月
さやいんげん 干ししいたけ かつお・昆布だし   蒸しかぼちゃ   食パン 豚ロースハム 青ピーマン   430kca   19.8g   オクラ入り納豆あえ   大子マップ ミックスチーズ   19.8g   東きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん   表茶   大男   オクラ入り納豆あえ   オクラ入りが立ま こいくちしょうゆ かつお節   ピーマンの肉詰め   青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ   オーズスコーン   中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター   上白糖 卵 牛乳 チーズ   チーズスコーン   中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター   上白糖 卵 牛乳 チーズ   20.1g   キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり   麦茶   牛乳   十名   日前 にいくちしょうゆ 本みりん   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大								
29	07.	1201		芸し かばせ …		高野豆腐のではう烹 		
火       〇       オクラ入り納豆あえ       挽きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん えのき いりごま こいくちしょうゆ かつお節       麦茶       牛乳         ずいか       ピーマンの肉詰め       青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり 麦茶       ヨーグルト 中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター 上白糖 卵 牛乳 チーズ 20.1g				蒸しかはりゃ				20
えのき いりごま こいくちしょうゆ かつお節   すいか   ピーマンの肉詰め   青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ   オーズスコーン   中力粉 ベーキングパウダー 有塩パター   20.1g   カかり和え   マヨネーズ風ドレッシング   キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり   麦茶   牛乳	g 1.6g	19.8g		≠₩			0	
すいか			十升	<b>支</b> 余		オクラ人り制豆のえ		火
プログラグ   10   10   10   10   10   10   10   1					LANG NIGER CNEDORDING W. JUNEI	さいか		
30		<del>                                     </del>	チーズスコーン		<b> </b>   青ピーマン 豚かき肉 蝉かき肉 おから □乳 たまわぎ		<del>                                     </del>	$\vdash$
マヨネーズ風ドレッシング       水       ゆかり和え         マヨネーズ風ドレッシング       キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり       麦茶       牛乳	cal 19.1g	386kcal		ヨーグルト		- CONSTRUCT		30
水 ゆかり和え キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり 麦茶 牛乳		20.1g		_ >,v1				
	06			麦茶			Ĭ	水
<b>鮭のトマトクリームがけ</b> さけ 食塩 料理酒 薄カ粉 サラダ油 たまねぎ 有塩バター 大学かぼちゃ			大学かぼちゃ					H
	cal 20.4g	362kcal		オレンジ				31
○ <b>モッロコインゲンのごまあえ</b>   キャベツ モロッコいんげん にんじん りょくとうもやし   こいくちしょうゆ 黒ごま   15.6g	g 1.9g	15.6g	こいくちしょうゆ 黒ごま		キャベツ モロッコいんげん にんじん りょくとうもやし	<b>モッロコインゲンのごまあえ</b>	0	
本   白すりごま 上白糖 うすくちしょうゆ 麦茶   牛乳			牛乳	麦茶				木
オニオンスープ たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょうパセリ					たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょうパセリ	オニオンスープ		

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分エネルギー402kcal、たんぱく質21.4g、脂質17.5g、食塩1.7g今月の目標栄養成分エネルギー402kcal、たんぱく質20.2g、脂質18.2g、食塩1.5g