

7月の予定献立表（未満児）

| 日 ノ 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | 日 ノ 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-------------------|--|-----------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------|--|---------------------|--|---|---|---|
| | | 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 | | | | | 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 | | |
| 01 （ 月 ） | ごはん えのきのみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーとチーズの和え物 | 米、じゃがいも、 焼肉、 | 牛乳、豚肉、 チーズ | たまねぎ、にんじん、 えのき、トマト、いんげん、 のり、ブロッコリー | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト | エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.4 g 食塩 1.5 g | 18 （ 木 ） | ごはん ほうれんそうのみそ汁 鮭の照り焼き なすの甘辛いため | 米 牛乳、豚肉、 牛乳 | たまねぎ、にんじん、 えのき、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう | 牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ゆでとうもろこし | エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.3 g 食塩 1.1 g | |
| 02 （ 火 ） | ごはん 小松菜のみそ汁 だらの照り焼き ひじきの炒り煮 | 米、パン、 しらたき | 牛乳、たら、 油揚げ、 凍り豆腐 | こまつな、にんじん、 しめじ、いんげん、 いちご、ひじき、しいたけ | 牛乳 量たべよ 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.2 g 食塩 1.4 g | 19 （ 金 ） | ごはん 鮭のすまし汁 ズッキーニと豚肉の炒めもの スバグティサラダ | 米、スバグティ、 焼肉、マカロニ | 牛乳、豚肉、 ハム、きな粉 | 牛乳 量たべよ 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.0 g 食塩 1.1 g | |
| 03 （ 水 ） | ピピンパ風丼 野菜スープ チャプチェ | 米、はるさめ | 牛乳、豚肉、 豆腐、卵、大豆、 チーズ | もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ピーマン、えのき、 きくらげ、わかめ、 オレンジ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 オレンジ | エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.2 g | 20 （ 土 ） | ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え | 米、さといも | 牛乳、鶏肉、 ツナ | もやし、キャベツ、 いんげん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん | 牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー | エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩 1.3 g |
| 04 （ 木 ） | ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ | 米、じゃがいも | 牛乳、豚肉、 チーズ | キャベツ、たまねぎ、 しいたけ、りんご、 コーン、グリーンピース、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | 牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 フルーツポンチ | エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g | 22 （ 月 ） | ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のお浸し | 米 | 豚肉、豚肉、 鶏肉 | もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、 しいたけ、トマト、 えのき、バナナ、 チンゲンサイ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ | エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.4 g |
| 05 （ 金 ） | 夏野菜マーボー種 オクラスープ 量ポテト もやしのごま酢和え | 中華めん、 じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉、大豆、 なると、かまぼこ | もやし、たまねぎ、ねぎ、 オクラ、にんじん、 パプリカ、ピーマン、 もも | 牛乳 量たべよ 牛乳 七夕デザート | エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.3 g 食塩 1.4 g | 23 （ 火 ） | ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め もやしとわかめのナムル | 米、スバグティ | 豚肉、生揚げ、 ベーコン、油揚げ、 チーズ、牛乳 | もやし、にんじん、なす、 ほうれんそう、コーン、 たまねぎ、ピーマン、 えのき、パプリカ、 しめじ、わかめ | 牛乳 量たべよ ほうじ茶 オボロタン | エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g |
| 06 （ 土 ） | 豚肉の舞ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ | さつまいも、米 | 牛乳、豚肉 | オレンジ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん | 牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋 | エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g | 24 （ 水 ） | ごはん なめこ汁 かじきのソースがけ 切干し大根の炒り煮 | 米、しらたき | 豆腐、かじき、 ヨーグルト、豆腐、 油揚げ、牛乳 | にんじん、なめこ、 だいこん、いんげん、 しいたけ、 チンゲンサイ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ヨーグルト蒸しパン | エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g |
| 08 （ 月 ） | ごはん 豆腐とほうれんそうのすまし汁 カレーのおろしがけ ごぼうのそぼろ炒め煮 | 米、しらたき、 焼肉 | 牛乳、かれい、 豆腐、鶏肉 | ごぼう、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 いちご、いんげん | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 リッツサンド | エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g | 25 （ 木 ） | コッパン ポトフ コロケ おくらのお浸し | パン、米、 じゃがいも | ウインナー、 豚肉、 牛乳 | もやし、オクラ、 たまねぎ、にんじん、 しそ、パセリ | 牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん | エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.6 g 食塩 1.3 g |
| 09 （ 火 ） | ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ カレー焼きビーフン | 米、ビーフン | 牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ | たまねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、 キャベツ、ピーマン、 しめじ、みかん | 牛乳 量たべよ 牛乳 みかんゼリー | エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g | 26 （ 金 ） | 夏野菜のカレーライス 野菜スープ ほうれん草の和え物 | 米 | 牛乳、豚肉、 魚肉ソーセージ | たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、なす、 かぼちゃ、にんじん、 コーン、ズッキーニ、 オレンジ | 牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ | エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g |
| 10 （ 水 ） | ごはん わかめのみそ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆あえ | 米 | 牛乳、豚肉、 納豆、油揚げ、 チーズ | もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、わかめ、 エリンギ、わかめ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ペビーチーズ クラッカー | エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 食塩 1.4 g | 27 （ 土 ） | ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し | 米、マカロニ | 牛乳、豚肉、 きな粉、 凍り豆腐 | もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ | 牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.0 g 食塩 1.4 g |
| 11 （ 木 ） | 食パン きのこベーコンのスープ チーズオムレツ 野菜炒め | パン、米 | 卵、豚肉、 ベーコン、油揚げ、 牛乳、チーズ | もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 しめじ、えのき、ひじき、 グリーンピース | 牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ひじきのまぜご飯 | エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.5 g | 29 （ 月 ） | ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 あじ塩焼焼き 昆布の煮物 | 米、雪ふ、 しらたき | 牛乳、あじ、 油揚げ | ほうれんそう、にんじん、 しめじ、いんげん、 ごぼう | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふラスク | エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g |
| 12 （ 金 ） | ごはん みそ汁 さばの香味焼き チンゲンサイのあえ物 | 米、さといも、 焼肉 | 牛乳、さば、 鶏肉 | もやし、にんじん、 コーン、ねぎ、 チンゲンサイ | 牛乳 量たべよ ほうじ茶 チキンナゲット | エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩 1.4 g | 30 （ 火 ） | ごはん なすと油麩のみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとコーンのサラダ | 米、油麩 | ヨーグルト、 鶏肉、ハム、 牛乳 | れんこん、にんじん、 コーン、しめじ、なす、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | 牛乳 量たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g |
| 13 （ 土 ） | ポロネーズパグティ 野菜スープ みかんヨーグルト | 米、スバグティ | ヨーグルト、豚肉、 ウインナー、 チーズ、牛乳 | たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ | 牛乳 味しらべ ほうじ茶 おおかチーズおにぎり | エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.4 g | 31 （ 水 ） | ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め きゅうりとちくわの酢の物 | 米、パン | 牛乳、豚肉、 ちくわ、油揚げ、 ハム、チーズ | もやし、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 にんじん、しめじ、 えのき、グリーンピース | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ハムチーズサンド | エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.3 g 食塩 1.4 g |
| 15 （ 月 ） | 海の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | | 食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 7月5日は誕生日会メニューです。 | | | | | |
| 16 （ 火 ） | ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒めもの | 米、パン | 牛乳、豚肉、 ホイップクリーム | もやし、にんじん、 えのき、しめじ、 きくらげ、 チンゲンサイ、 みかん、もも | 牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツサンド | エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.0 g 食塩 1.5 g | | | | | | | |
| 17 （ 水 ） | ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツともやしの和え物 | 米、じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐 | もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、コーン、 いんげん、チンゲンサイ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 じゃがバター | エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.1 g 食塩 1.4 g | | | | | | | |



7月の予定献立表（以上児）

| 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-----------|--|-----------------|------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---------------------|------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| | | 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 | | | | | 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 | | |
| 01 （月） | ごはん えのきのみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーとチーズの和え物 | 米、じゃがいも、 焼肉、 | 牛乳、豚肉、 チーズ | たまねぎ、にんじん、 えのき、トマト、いんげん、 のり、ブロッコリー | 牛乳 のりしおポテ | エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.4 g 食塩 1.8 g | 18 （木） | ごはん ほうれんそうのみそ汁 鮭の照り焼き なすの甘辛いたれ | 米 | さけ、豚肉 | ほうれんそう、 えのき、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう | ほうじ茶 ゆでとうもろこし | エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.4 g |
| 02 （火） | ごはん 小松菜のみそ汁 たらの照り焼き ひじきの炒り煮 | 米、パン、 しらたき | 牛乳、たら、 油揚げ、 凍り豆腐 | こまつな、にんじん、 しめじ、いんげん、 いちご、ひじき、しいたけ | 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.6 g 食塩 1.8 g | 19 （金） | ごはん 鮭のすまし汁 ズッキーニと豚肉の炒めもの スパゲティサラダ | 米、スパゲティ、 焼肉、マカロニ | 牛乳、豚肉、 ハム、きな粉 | たまねぎ、ズッキーニ、 にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、コーン、 きゅうり、えのき、ねぎ | 牛乳 マカロニきな粉（3歳児） ドロロツツの日（4、5歳児） | エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.7 g 食塩 1.5 g |
| 03 （水） | ピピンパ風丼 野菜スープ チャブチェ オレンジ | 米、はるさめ | 牛乳、豚肉、 豆腐、卵、大豆、 チーズ | もやし、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、 ねぎ、ピーマン、えのき、 きくらげ、わかめ、 オレンジ | 牛乳 ポットク | エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.7 g | 20 （土） | ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え | 米、さといも | 牛乳、鶏肉、 ツナ | もやし、キャベツ、 いんげん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん | 牛乳 クッキー | エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g |
| 04 （木） | ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ | 米、じゃがいも | 牛乳、鶏肉、 チーズ | キャベツ、たまねぎ、 きんぴら、りんご、 コーン、グリーンピース、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | 牛乳 フルーツポンチ | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g | 22 （月） | ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のお浸し | 米 | 豚肉、豚肉、 鶏肉 | もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、 しめじ、トマト、 えのき、バナナ、 チンゲンサイ | 牛乳 バナナ せんべい | エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩 1.6 g |
| 05 （金） | 夏野菜マーボー種 オクラスープ 壘ポテト もやしのごま酢和え | 中華めん、 じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉、大豆、 なると、かまぼこ | もやし、たまねぎ、ねぎ、 オクラ、にんじん、 パプリカ、ピーマン、 もも | 牛乳 七夕デザート | エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.6 g 食塩 1.8 g | 23 （火） | ごはん えのきのみそ汁 厚揚げとなすの肉みそ炒め もやしとわかめのナムル | 米、スパゲティ | 豚肉、生揚げ、 ベーコン、油揚げ、 チーズ | もやし、にんじん、なす、 ほうれんそう、コーン、 たまねぎ、ピーマン、 えのき、パプリカ、 しめじ、わかめ | ほうじ茶 オボロタン | エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g |
| 06 （土） | 豚肉の舞ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ | さつまいも、米 | 牛乳、豚肉 | オレンジ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん | 牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋 | エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.4 g | 24 （水） | ごはん なめこ汁 かじきのソースがけ 切干し大根の炒り煮 | 米、しらたき | 豆乳、かじき、 ヨーグルト、豆腐、 油揚げ | にんじん、なめこ、 だいこん、いんげん、 しいたけ、 チンゲンサイ | 豆乳 ヨーグルト蒸しパン | エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.7 g |
| 08 （月） | ごはん 豆腐とほうれんそうのすまし汁 カレーのおろしがけ ごぼうのそぼろ炒め煮 | 米、しらたき、 焼肉 | 牛乳、かれい、 豆腐、鶏肉 | ごぼう、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 いちご、いんげん | 牛乳 リッツサンド | エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g | 25 （木） | コッペパン ポトフ コロケ おくらのお浸し | パン、米、 じゃがいも | ウインナー、 豚肉、鮭 | もやし、オクラ、 たまねぎ、にんじん、 しそ、パセリ | ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん | エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.7 g 食塩 1.5 g |
| 09 （火） | ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ カレー焼きビーフン | 米、ビーフン | 牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ | たまねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、 キャベツ、ピーマン、 しめじ、みかん | 牛乳 みかんゼリー | エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g | 26 （金） | 夏野菜のカレーライス 野菜スープ ほうれん草の和え物 オレンジ | 米 | 牛乳、豚肉、 魚肉ソーセージ | たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、なす、 かぼちゃ、にんじん、 コーン、ズッキーニ、 オレンジ | 牛乳 ミニアメリカンドック | エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g |
| 10 （水） | ごはん わかめのみそ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆あえ | 米 | 牛乳、豚肉、 納豆、油揚げ、 チーズ | もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、 エリンギ、わかめ | 牛乳 ベビーチーズ クラッカー | エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g | 27 （土） | ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し | 米、マカロニ | 牛乳、豚肉、 きな粉、 凍り豆腐 | もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ | 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.7 g 食塩 1.6 g |
| 11 （木） | 食パン きのこベーコンのスープ チーズオムレツ 野菜炒め | パン、米 | 卵、豚肉、 ベーコン、油揚げ、 牛乳、チーズ | もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 しめじ、えのき、ひじき、 グリーンピース | 牛乳 ほうじ茶 ひじきのまぜご飯 | エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g | 29 （月） | ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 あじ塩焼焼き 昆布の煮物 | 米、黍ふ、 しらたき | 牛乳、あじ、 油揚げ | ほうれんそう、にんじん、 しめじ、いんげん、 ごんぶ | 牛乳 ココアふらすク | エネルギー 505 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14 g 食塩 1.8 g |
| 12 （金） | ごはん みそ汁 さばの香味焼き チンゲンサイのあえ物 | 米、さといも、 焼肉 | さば、鶏肉 | もやし、にんじん、 えのき、ねぎ、 チンゲンサイ | ほうじ茶 チキンナゲット | エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g | 30 （火） | ごはん なすと油麩のみそ汁 鶏肉のレモン焼き れんこんとコーンのサラダ | 米、油麩 | ヨーグルト、 鶏肉、ハム | れんこん、にんじん、 コーン、しめじ、なす、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g |
| 13 （土） | ポロネーゼスパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト | 米、スパゲティ | ヨーグルト、豚肉、 ウインナー、 チーズ | たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ | ほうじ茶 おなかチーズおにぎり | エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g | 31 （水） | ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のクチャップ炒め きゅうりとちくわの酢の物 | 米、パン | 牛乳、豚肉、 ちくわ、油揚げ、 ハム、チーズ | もやし、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 にんじん、しめじ、 えのき、グリーンピース | 牛乳 ハムチーズサンド | エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g |
| 15 （月） | 海の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g | <p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 7月5日は誕生日会メニューです。</p>  | | | | | | |
| 16 （火） | ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒めもの | 米、パン | 牛乳、豚肉、 ホイップクリーム | もやし、にんじん、 えのき、しめじ、 きくらげ、 チンゲンサイ、 みかん、もも | 牛乳 フルーツサンド | エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g | | | | | | | |
| 17 （水） | ごはん たまねぎのみそ汁 チャンプル キャベツともやしの和え物 | 米、じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐 | もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、コーン、 いんげん、チンゲンサイ | 牛乳 じゃがりター | エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g 食塩 1.3 g | | | | | | | |