日 服 数300	一节和2年"多" 665 4 665 7 月 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一									
日 望 飲め物	実旅	ē⊟		at 5 2	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		量	
1 ★ 43 シャーシャン回属 あいさい できょう マース できょう マース できょう マース できょう マース できょう アース マース できょう アース アース できょう アース アース アース できょう アース	\Box	曜	飲み物		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I礼中 - (kcal)	たんぱく質	
1	1	水	牛乳	ジャージャン豆腐			しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ ぶどうジュース		15.0	
横見	2	木	牛乳		ぶた肉 牛乳	米 麦油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン レーズン トマト キャベツ コーン	616	12.5	
6 月 中央	3	金	牛乳		ぶた肉 牛乳 アガー	米 麦 砂糖 しらたき ごま油	しょうが たまねぎ たけのこ にら にんじん オレンジジュース	605	15.2	
7 火 キ乳 5く6の確辺揚げ	6	月	牛乳		ツナ 牛乳	オリーブオイル 砂糖	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン	662	15.0	
8 水 中乳	7	火	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり 豆腐	かたくり粉 そうめん	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ 小松菜	624	15.4	
9 木 牛乳 サナサラダ のたん カース 牛乳 カアノ 海 砂砂	8	水	牛乳	117971X	ぶた肉 クリーム 牛乳	バター 小麦粉 ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり	685	12.2	
10 金 牛乳 鮭の塩麹焼き	9	木	牛乳	ツナ リ ラダ 肉団子入りトマトスープ			にんじん ごぼう キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ トマト パセリ	608	16.6	
13 月 中乳 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一	10	金	牛乳	鮭の塩麹焼き	牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐		しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	609	20.4	
14 火 牛乳 いかのチリソース	13	月	牛乳				しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン	641	16.7	
15 水 牛乳 一型野菜のトマトクリームグラタン 大田 一次 大田 一次 大田 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一	14	火	牛乳	いかのチリソース 広東スープ			ねぎ にんじん 高菜 にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	645	16.7	
16 木	15	水	牛乳	夏野菜のトマトクリームグラタン	リーム チーズ	じゃがいも 米粉 パン粉	にんにく しょうが たまねぎ なすかぼちゃ ピーマン マッシュルームトマト パセリ にんじん キャベツコーン 小松菜	645	14.8	
17 金 中乳 魚のねぎかつおダレ おば とり肉 豆腐 みそ 砂糖 じゃがいも しょうが にんじく しょうが にんじく しょうが にんじく しょうが になって	16	木	牛乳	千草あえ	牛乳のた肉		枝豆 キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが たまねぎ さやいんげん	604	14.6	
20 月 牛乳 ション・ハーフ とり肉 豆腐 もずく おたくり粉 におにて にんじん トラスを カレンシゼリー ボモ カレンシゼリー おたり肉 豆腐 もずく 大根サラダ 白玉 コルーツボンチ スパゲッティーラタ カレーライス タュース 大根サラダ 白玉 コルーツボンチ スポケッティー カモ カレンガン カルトリ カモ カルトリ 大根・乳 カルトリ 大根・乳 カルトリ 大根・乳 カルトリ 大根・乳 カルトリ 大田 カルト 大田 カルトリ カルトリ 大田 カルトリ 大田 カルトリ カルトリ	17	金	牛乳	魚のねぎかつおダレ			しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 しめじ	657	18.9	
21 火 牛乳 オレンジゼリー ぶた肉 牛乳 アガー 木 大くり粉 ごま油 たけのこ ねぎ もやし オレンジジュース 22 水 牛乳 きのこのビラフ 白身魚の黄金焼きとり肉のボトフ とり肉 牛乳 メルルーサ みそ ウインナー 大豆 油 じゃがいも にんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんにく セロリー たっぱんしん トマト なす きゅうり キャベツ コースパゲッティー オリーブオイル 油 砂糖 じゃがいも はちみつ こんにん ヒロリー たっぱんしん トマト なす きゅうり キャベツ コース 大根サラダ 28 火 りんご シュース 大根サラダ ウィンナー 大豆 水 牛乳 中華サラダ 白玉フルーツポンチ とり肉 チーズ 米 カー 小麦粉 かぼちゃ なっさやいんげん りんごジキャベツ きゅうり コーン みかパイン缶 桃缶 30 木 牛乳 春巻き 冬瓜汁 本 大田 でま油 砂糖 きゅうり コーン みかいパイン缶 桃田 かたくり粉 油 かたくり粉 油 かたくり粉 油 かたくり粉 コーカル かにまれき たけのこ しょうが にんにく しいたけ だしまつぎ たいこく しゅう かたくり粉 コーカル かにまれき たけのこ しょうが にんにく しんじん しゃっか にんじく しゃっか にんじく しゃっか にんじく しゃっか にんじく しゅうが にんじく しゃっか にんじく しゃっか にんじく しゅう かたくり粉 カー 大田 かたくり粉 フェミカ の味 たまれき たけのこ しまり の味 ませり の味 カー	20	月	牛乳				にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えのきたけ ねぎ	635	15.5	
22 水 牛乳 白身魚の黄金焼きとり肉のボトフ とり肉 キ乳 メルルーサ みそ ウインナー 大豆 コネーズ(エッグフリー) 油 じゃがいも にんじん ピーマン パにんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんにく キャベツ ブにんじん トマト なす じゃがいものハニーサラダ 27 月 牛乳 フパゲッティーラタトゥイユ じゃがいものハニーサラダ ベーコン とり肉 牛乳 フパゲッティー オリーブオイル 油 砂糖 じゃがいも はちみつ にんにく セロリー たほんじん トマト なす じゃがいも はちみつ 28 火 シュース 大根サラダ ウエース 大根サラダ ウエフルーツポンチ ウェスルーツポンチ ウェスルーツポンチ ウェスルーツポンチ ウェスルーツポンチ ウェスルーツポンチ ウェス カかり フェース みかり ファム クア ファム クラ ファム ファム クラ ファム クラ ファム	21	火	牛乳	オレンジゼリー	ぶた肉 牛乳 アガー		にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 オレンジジュース	615	13.7	
27 月 牛乳 しゃがいものハニーサラダ ベーコン とり肉 牛乳 オリーブオイル 油 砂糖 じゃがいも はちみつ にんじん トマト なすきゅうり キャベツ コース 大根サラダ 28 火 りんこ 大根サラダ とり肉 チーズ 米 麦 油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖 しょうが にんにく にん たまねぎ かほちゃ なっさいんけん りんごショヤ・ベツ きゅうり 29 水 牛乳 中華サラダ 白玉フルーツポンチ ぶた肉 焼きぶた 牛乳 カルケナ 大力 をきゅうり コーン みかいバイン缶 桃缶 をきっきの コーン みかいバイン缶 桃缶 かたくり粉 油 かたくり粉 油 かたくり粉 にんにく にんにん にんじん はまねぎ たけのこ しょうが にんにく にっぱい かたくり粉 カルかけ焼きそば なると 中華めん 油 かたくり粉 にんにく にっぱい かたまねぎ たけのこ しょうが にんにく にっぱい かたまねぎ たけのこ しょうが にんにく にっぱい かたくり粉 にんにく にっぱい かたくり かたくり 粉 にんにく にっぱい かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり	22	水	牛乳	白身魚の黄金焼き		マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー	639	18.3	
28 火 g野菜のカレーライス 大根サラダ とり肉 チーズ 米 麦 油 小麦粉 パター ざらめ 砂糖 たまねぎ かぼちゃ なまさせいんげん りんごショキャベツ きゅうり 中華サラダ 白玉フルーツポンチ 29 水 牛乳 中華サラダ 白玉フルーツポンチ ぶた肉 焼きぶた 牛乳 自玉団子 米 油 ごま油 砂糖 きゅうり コーン みかいパイン缶 桃缶 30 木 牛乳 春巻き 冬瓜汁 本ムタクごはん 春巻き 冬瓜汁 本 恵 春巻きの皮 小麦粉 油 かたくり粉 にんにく にんにく にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	27	月	牛乳		ベーコン とり肉 牛乳	オリーブオイル 油 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ きゅうり キャベツ コーン	650	13.9	
29 水 牛乳 中華サラダ 白玉フルーツポンチ *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	28	火	りんご ジュース	夏野菜のカレーライス 大根サラダ	とり肉 チーズ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん りんごジュース 大根 キャベツ きゅうり	636	7.1	
30 木 牛乳 春巻き	29	水	牛乳	中華サラダ 白玉フルーツポンチ			にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	600	11.8	
31 金 牛乳 めががりがささは	30	木	牛乳	春巻き		春巻きの皮 小麦粉 油	しょうが 白菜キムチ たくあん にんにく しいたけ たけのこ キャベツ 冬瓜 にんじん 小松菜	612	14.8	
「	31	金	牛乳	あんかけ焼きそば ぶどうゼリー	ぶた肉 えび なると 牛乳 アガー	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ ぶどうシュース	601	16.6	

 24 月 中乳 麻婆なす 春雨サラダ
 ボき油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨
 なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり
 650 120

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	631	15.0	28.3	304	91	1.9	237	0.41	0.46	29	4.6	2.6
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満
※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になり)ます。							

