



7月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.7

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	土	牛乳 せんべい	中華丼 はるさめサラダ 中華スープ パナナ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 弁ヶ辻 豚肉	米 ジャガ芋 押麦 春雨 油 三温糖	バナナ キャベツ きゅうり 青梗菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ ししいたけ	493 19.0 18.8 1.6	593 22.6 22.7 2.0
3	月	牛乳 せんべい	野菜そぼろ丼 さつま芋のレモン煮 白菜の味噌汁 パナナ	豆乳 2色かんてん	豆乳 豚肉 牛乳 油揚げ	米 さつま芋 三温糖 米粉 油	バナナ 白菜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん コーン えのきたけ	523 19.4 16.9 1.2	594 21.1 17.6 1.4
4	火	牛乳 せんべい	ご飯 さわらとごぼうの煮付け キャベツのツナマヨネーズ和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 さわら ツナ 豆乳	米 三温糖 油	グレープフルーツ キャベツ ねぎ ごぼう もやし にんじん 玉ねぎ わかめ きゅうり	487 19.1 16.8 1.3	592 23.7 20.9 1.7
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 チキンのオーロラソース焼き ブロッコリーのごま酢和え マカロニスープ パイン缶	牛乳 ジャム蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 ちくわ バター 粉チーズ	米 小麦粉 油 さん御穂当	パイン缶 ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ	499 21.9 17.9 1.4	596 26.1 21.2 1.7
6	木	牛乳 せんべい	ご飯 ピーマン細切り炒め きゅうりの胡麻和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 おからクッキー	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ おから	米 小麦粉 バター 三温糖	オレンジ きゅうり ピーマン にんじん 玉ねぎ レーズン パプリカ	508 19.0 20.5 1.2	590 21.6 23.7 1.4
7	金	牛乳 せんべい	【七夕誕生会】 七夕冷やし中華 チキンナゲット ポテトサラダ すいか	麦茶 七夕フルーツポンチ	牛乳 弁ヶ辻 ハム	生中華麺 ジャガ芋 春雨 油 三温糖	すいか きゅうり コーン ミックスベジタブル おくら もも缶 みかん缶 パイン缶	479 20.2 18.0 2.3	591 24.5 21.5 3.0
8	土	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ 豆腐のサラダ わかめスープ もも缶	牛乳 焼きもちおにぎり	牛乳 豚肉 豆腐	スパゲティ 米 油 三温糖	もも缶 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ わかめ	486 20.8 17.0 1.6	594 24.4 17.9 2.0
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 ポークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉	米 ロールパン グラニュー糖 油	オレンジ 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン	483 16.9 17.3 1.4	553 18.5 19.1 1.8
11	火	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 コールスローサラダ 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 カレービーフン	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ	米 ビーフン 里芋 三温糖 油	パイン缶 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん 大根 なら	511 18.3 20.8 1.4	583 20.1 23.8 1.8
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが 小松菜のツナ酢和え 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ごまドーナツ	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ 豚肉	じゃが芋 米 揚げ粉 油 三温糖	グレープフルーツ とうがん 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ グリルピーズ	493 18.6 19.3 1.2	604 22.9 24.2 1.6
13	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル 豚汁 オレンジ	麦茶 しらすチャーハン	鶏肉 豚肉 しらす干し 牛乳	米 油 三温糖	オレンジ 南瓜 ほうれん草 もやし 大根 にんじん ねぎ ごぼう コーン ししいたけ	470 17.8 15.2 1.2	536 19.8 16.1 1.5
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 さばと玉ねぎの味噌煮 小松菜の納豆和え 麩のすまし汁 パナナ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 弁ヶ辻 ひきわり納豆	米 砂糖 麩	バナナ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ ねぎ コーン	492 23.9 18.5 1.8	589 29.6 22.2 2.3
15	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん キャベツの昆布サラダ 豆腐スープ パナナ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 卵 豆腐 豚肉	うどん 油 三温糖	バナナ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干ししいたけ わかめ	427 19.2 16.5 1.6	515 23.6 20.1 2.0
17	月		海の日						
18	火	牛乳 せんべい	ドライカレーライス シンプルサラダ キャベツのスープ パナナ	牛乳 豆乳ゼリー	牛乳 豆乳 ゆであずき 豚肉 きな粉	米 押麦 油 米粉	バナナ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ なす コーン パプリカ ズッキーニ	464 16.5 14.4 1.0	565 19.9 17.2 1.2
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と揚げなすのそぼろ煮 納豆和え ジャガ芋のすまし汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豆腐 納豆 豚肉	米 パン 油 じゃが芋 三温糖	オレンジ なす ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ いちごジャム ピーマン えのきたけ わかめ	482 19.5 16.1 1.4	587 24.2 19.7 1.8
20	木	牛乳 せんべい	ご飯 ミートローフ おくらの梅和え 五目汁 みかん缶	牛乳 雑炊	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ しらす干し	米 里芋 油 三温糖	みかん缶 きゅうり 玉ねぎ 大根 おくら キャベツ ねぎ にんじん ごぼう なら	467 19.6 14.9 1.4	571 24.4 18.0 1.8
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉のふっくら焼き ひじきとさつま芋の煮物 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 セサミクッキー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	米 さつま芋 バター 油 三温糖	グレープフルーツ 青梗菜 わかめ えのきたけ ひじき わかめ	486 19.9 18.0 1.0	592 23.4 22.2 1.2
22	土	牛乳 せんべい	マーボー豆腐丼 青梗菜のとろみ炒め もやしの味噌汁 もも缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豆腐 豚肉 きな粉 油揚げ	米 マカロニ 三温糖 油	もも缶 青梗菜 もやし えのきたけ ねぎ にんじん わかめ	462 18.5 15.5 1.2	559 22.9 19.0 1.5
24	月	牛乳 せんべい	そうめん かぼちゃのマリネ 中華スープ すいか	牛乳 バナナケーキ	牛乳 卵 ハム 鶏肉	そうめん 油 三温糖	すいか 南瓜 玉ねぎ パナナ ほうれん草 青梗菜 きゅうり えのきたけ にんじん	442 16.9 16.3 2.4	552 20.7 20.0 3.3
25	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え とうがん汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	米 もち米 三温糖 油	グレープフルーツ とうがん 玉ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ わかめ	467 18.3 16.2 0.9	566 22.4 19.8 1.2
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え 野菜スープ パイン缶	牛乳 パンフティング	牛乳 豚肉 卵 豚レバー	米 食パン 三温糖 油	パイン缶 トマト 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ えのきたけ	486 20.4 18.6 1.2	598 25.5 23.3 1.6
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨のマヨネーズサラダ 玉ねぎとセロリのスープ パナナ	麦茶 ツナチャーハン	豚肉 ツナ	米 春雨 油 三温糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん パプリカ ねぎ ピーマン ちり	488 14.7 16.5 1.3	556 15.3 17.3 1.5
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリーとちくわのサラダ チキンスープ オレンジ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 卵 ちくわ	米 油	オレンジ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン レモン	496 20.1 17.3 1.2	608 25.0 21.3 1.6
29	土	牛乳 せんべい	豚丼 キャベツの酢和え わかめスープ パナナ	麦茶 ヨーグルト クラッカーサンド	牛乳 ヨーグルト ちくわ	米 油 三温糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ わかめ	461 16.5 11.9 1.4	523 18.0 11.5 1.7
31	月	牛乳 せんべい	ジャージャー麺 バイクドじゃが 青梗菜のスープ パイン缶	牛乳 おさかなごはん	牛乳 豚肉 ツナ	ビーフン ジャガ芋 米 油 三温糖	パイン缶 きゅうり 玉ねぎ もやし 青梗菜 にんじん えのきたけ ピーマン 小松菜	461 16.0 14.6 1.5	554 18.6 16.9 2.0