令和7年度 7月 献 立 表 岡崎幼児園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2(幼児弁当日)	3	<u> </u>	5
		<u>る(41/0171コロ)</u> マーボー丼	 ご飯	スパゲティーナポリタン	 ご飯
	米40	米40 豆腐50 豚ミンチ12			米40
		青葱5 人参10 玉葱20		豚肉15 玉葱25	
	レバニラ炒め	砂糖1 みりん1 片栗粉2			厚揚げと豚肉のおかか炒め
		生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1		カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8	厚揚げ30 豚肉20 玉葱20 人参10油
	人参10 醤油2 砂糖1	西川2 旧1	塩0.1 片栗粉2		キャベツ20 もやし20
	片栗粉1 ごま油1	三色の土佐和え			砂糖1 醤油2 花かつお1
	生姜	小松菜35 人参10	キャベツのゆかり和え		片栗粉1 酒1 みりん1
	 春雨の中華サラダ	えのき10 花かつお1 砂糖0.8 醤油2		ズッキーニ35 人参10 冷コーン8 ツナ缶8	味噌汁
	春雨7 きゅうり8	沙裾0.0 酉加2	_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		小ぶる かぼちゃ25 玉葱15
	無添加ハム5 ごま2		D Williams		味噌4.5 煮干 出し昆布
	砂糖0.8 ごま油2 酢1.2	味噌汁	****	m7-44	
	醤油1.5	じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4	野菜スープ 人参10 キャベツ15	
	わかめと玉葱のスープ	味噌4.3 急士 山し比布	醤油0.5 出し昆布 花かつお		
	玉葱15 乾わかめ0.2			-maile [] / maile / 1 1	
	塩0.3 醤油0.2 ブイヨン				
	かぼちゃボール	ヨーグルト(市販)	じゃが芋のポンデケージョ	梅干しおにぎり	バナナ
	かぼちゃ砂糖	コーツルド(中級)		米梅干し塩	1811
	コーンフレーク		バター 砂糖 BP		
		カリカリトースト	牛乳 ミックスチーズ		チーズ
	 	食パン(小麦・乳)	牛乳	炒り小魚	
	※バナナ	※牛乳	※レーズン	※チーズ	※牛乳
7	8	9	10	1 1	12
 鮭ずし	ご飯		ご飯	カリカリバケット	■ 】
4.	米40	米40	と訳 米40		米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3
絹さや3 ごま1.2 塩0.3					人参5 こんにゃく10 塩
砂糖3 出し昆布	和風ハンバーグ	鶏むね肉の南蛮漬	鰆の照り焼き		絹さや2 生姜0.3
	鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8	鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5	鰆50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4		砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1
冬瓜のくず煮		なすび20 赤ピーマン5	V/ //U -1	米粉2 バター2	
冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10	玉葱15 青葱3 醤油0.5	醤油2 酢2 片栗粉3			じゃが芋とツナの
三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩 生姜	オクラのねばねば和え	砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3	ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1	砂糖0.5	炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3
片栗粉1	オクラ20 きゅうり10 塩	上面 U.3	1960.0 酉四と のりの1	レタスとツナのごま酢あえ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	人参10 納豆10	味噌汁		レタス20 もやし30	醤油2 酒2 塩0.1
清汁		小松菜15 油揚げ5			みりん0.8
そうめん(小麦)1 オクラ5 醤油0.5 出し昆布 花かつま		味噌4.5 煮干 出し昆布	味噌4.5 煮干 出し昆布	わかめ0.5 砂糖1 酢2	味噌汁
塩0.4	豆腐25 乾わかめ0.2				キャベツ15 油揚げ5
	味噌4.5 煮干 出し昆布				味噌4.5 煮干 出し昆布
七夕ゼリー	おからドーナツ	アイスケーキ	蒸しとうもろこし	手作り昆布のおにぎり	ビスケット(市販)
りんごジュース 砂糖 アガー みかん缶 牛乳	(小麦・卵・乳)	生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦)		米 昆布 花かつお 醤油 みりん	(小麦・乳)
おせんべい(市販)		ころううに(小支)	きらずあげ(市販)	西川 67970	
			(小麦)		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	チーズ	牛乳
※プルーン	※チーズ	※バナナ	※レーズン	※牛乳	※おせんべい
14	15	16	17(誕生日会)	18	19
ご飯	夏野菜カレーライス	 ご飯	冷やし中華	ご飯	
米40			10 × O + +	₩ NIK	
	米40 牛ミンチ20 玉葱50		生中華麺(小麦・卵)30	米40	中華麺(小麦)30 豚肉15
50 0 00 11 /4 4	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20	米40	きゅうり8 トマト20		玉葱20 もやし15 塩0.3
鶏の照り焼き	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4	米40 なすとにしんの煮付(幼児)	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15	マーボー豆腐	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5
鶏肉60 砂糖1 みりん4	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすと油揚げの煮付(乳児)	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすど油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすど油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすど油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすど油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすど油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 香雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすと油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 春雨の中華サラダ 春雨がある。 できゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすび20 油揚げ の煮付(乳児) なする 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゆうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩 清汁	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 雨の中華サラダ 香雨があるでする 一でである。 では、こまでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすと油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 春雨の中華サラダ 春雨がある。 できゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 させ3 をすび40 にとか3 網さで3 をするはいででででででででででででででででいる。 一番の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾かかがり40 ちりかんじゃこ3 乾かかがり40 ちりがんでででででででででででできる。 本の は	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗的1 玉葱20 生姜 赤味噌1 1 油0.3 春雨の中華サラダ 雨の中華サラダ 雨がからでする。 番前の中華サラダ 香味がある。 番前の中華サラダ をはいる。 番前の中華サラダ では、 一次では、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゆうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 さや3 をすび20 生や3 なすび20 独揚げの煮付(乳児) なすが20 糖2 絹がされる をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかずる。 はののでする。 でもかずのポンデケージョ	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 1 油0.3 春雨の中華サラダ 雨の中華サラダ 香木があり、ごま2 砂糖1.5 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン ウナギのひつまぶし	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 さや3 をすび20 生や3 なすび20 独揚げの煮付(乳児) なすが20 糖2 絹がされる をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかりがある。 をかずる。 はののでする。 でもかずのポンデケージョ	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 醤 中ラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか 黒糖わらび餅 わらび餅 わらび りたが 大き カリん2 カリん2 サラダ レタス20 すいか	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 1 油0.3 春雨の中華サラダ 雨の中華サラダ 香木がある。 香木がある。 を下である。 おものでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゆうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 を瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大マト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	# 40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 大響なが40 にしん20 大響なが40 にしん20 大響ながからからの煮付(幼児) を表現のでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏のから揚げ 鶏のから場け 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次 第一次	マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人りん1 片響油2 青葱5 みりん1 片味噌1 一球葱20 生姜 赤味噌1 一球葱20 生姜 赤木噌1 一番の中華サラダ 香雨の中華サラダ 香雨の中華サラダ 香雨の中華サラダ 香味のからでは、 一球では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人冷いん3 醤油2 みりん1 出 醤油1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 干 じゃが芋23 干 じゃが4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 かぼちゃ20 かぼちゃ20 カレーンち 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 を瓜のサラダ をうもろう とうもろう かんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1 サカルス 番かんジュかん かかった みかった おせんべい (市販)	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 大響なが40 にしん20 生や3 (1) なりがたりがでは、1 さでででででででででででででででででででででででででででででででででででで	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 醤油 乗かりん2 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか 黒糖わらび餅 わらび餅 かり もびが まっま からび いっま からび いっま からび いっま からが まった からが まった からが まった からが からが まった からが からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった まった からが まった まった まった まった まった まった まった まった まった まった	マーボー豆腐 50 下 12 7 下 51 2 7 下	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉 出し昆布 ゆかりおにぎり 米 ゆかり
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひにき2 大けん3 醤油2 みりん1 干 味噌汁 じゃが芋23 干 じゃが芋23 干 じゃ噌4.5 煮 エーン (小麦・乳・シーン キ乳	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぽちゃ20 かぽちゃ20 カレールゥ8 醤油 を瓜のサラダ 大ラもろこ カレールカがんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1 かんごみかが みがった おせんべい (市販) 牛乳	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なしんの煮付(幼児) なけるが40にしん20 性や3 付いにしたの煮付(幼児) なすが40には23 煮付(乳児) は20糖はの煮がは、1 は、1 は は は は は は は は は は は は は は は は	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 醤油 大田では、カリん2 オーラダ レタス20 オーフタ マコドレ3 塩0.1 オークが 新たりが 無糖わらび 新たが サラび サラび サラび サラび サラが サラが サラが サラが サラが サラが サラが サラが サラが サラが	マーボー豆腐 50 人の 50 人の	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゆうり40 ごま2 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 本出し昆布 ゆかりまたぎり ゆかり
鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 干 は噌4.5 煮干 に水噌4.5 煮干 いった乳・卵) マルーン	米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 かぼちゃ20 かぼちゃ20 カレーンち 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 を瓜のサラダ をうもろう とうもろう かんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1 サカルス 番かんジュかん かかった みかった おせんべい (市販)	# 40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 大響なが40 にしん20 大響なが40 にしん20 大響ながからからの煮付(幼児) を表現のでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 醤油 乗かりん2 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか 黒糖わらび餅 わらび餅 かり もびが まっま からび いっま からび いっま からび いっま からが まった からが まった からが まった からが からが まった からが からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった からが まった まった からが まった まった まった まった まった まった まった まった まった まった	マーボー豆腐 50 下 12 7 下 51 2 7 下	玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 干 出し昆布 ゆかりおにぎり ゆかり ゆかり

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
21	22	23	24	25	26
	鮭ずし 米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 砂糖3 出し昆布	ご飯 米40 和風ハンバーグ	ご飯 米40 鶏むね肉の南蛮漬	カリカリバケット (小麦) トマトシチュー	豚丼 米40 豚肉30 玉葱15 キャベツ20 みりん2 酒1 砂糖1 油1 醤油2 生姜0.5
			玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3	玉葱40 トマト40 人参10 米粉2 バター2 ソース2 塩0.3 砂糖0.5 砂糖0.5	トマト トマト20
	片栗粉1 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお 塩0.4	オクラ20 きゅうり10 塩 人参10 納豆10 砂糖0.8 醤油2			味噌汁 厚揚げ15 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
		フライドポテト じゃが芋(園庭) 塩 油	ヨーグルト(市販)	のりおにぎり 米 のり 塩	バナナ
	きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳	プルーン 牛乳	カリカリトースト (小麦·乳)	炒り小魚	チーズ
	※おせんべい	*バ ナナ	※チーズ	※牛乳	※おせんべい
28	29	30	31		
夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールゥ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	で飯 米40 夏野菜のかき揚げ 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5 でま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2	ご飯 米40 鰆の照り焼き 鰆50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ずいきとあげの煮付け	で飯 米40 レバニラ炒め レバニラ炒め レバー20 ニラ10 もやし40 赤ピーマン10 人参10 醤油2 砂糖1 片栗粉1 ごま油1 生姜 たたききゅうり きゅうり40 ごま2 ごま油1 きゅうり40 ごま2 ごま油1 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン		
黒糖わらび餅 わらび餅粉 黒糖 黄粉 砂糖 するめ		みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 おせんべい	かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク		
牛乳 ※おせんべい	牛乳 ※ <i>バナナ</i>	牛乳 ※ <i>チー</i> ズ	牛乳 ※レーズン		
**************************************	******	*7- *	**************************************		

夏到来!! 店頭には、とうもろこしやトマト・すいかなどの夏野菜が並び始めましたね。夏野菜には、熱中症や夏バテから身体を守ってくれるビタミンCやミネラル・食物繊維などが豊富です。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

先日は、朝ごはんのアンケートに御協力ありがとうがざいました。半数世帯の方に返答していただきました。集計結果は、朝ごはんはみなさん親子共に食べているという結果でした。その中で以下の意見がありました。 ☆食べる日と食べない日がある

→朝10分早く起こして、少し脳が起きる時間を作りましょう。

☆メニューが偏る・朝に野菜を食べない

を

→汁物やおにぎりの具材を変えるなどの工夫してみましょう。 またパクパク通信を参考にしてみてくださいね。

☆どれぐらいの量をとればいいのかわからない

→幼児の朝食分の摂取量の目安を右表に表示しています。 個人差もあるので参考にしていただければと思いますが、 数字ばかり追うのではなく、子どもさんの食べている様子

見てあげてくださいね。

幼児1人分 朝食の目安(3~5歳)

分類	
主食…穀類	どれか一品
・ごはん	子ども用茶碗(約100g)
・食パン	6枚切り1枚(約60g)
・ゆでうどん	1/2玉 (約75g)
主菜…タンパク質	
(肉・魚・卵・大豆製品)	約50g
副菜	
(野菜・果物・海藻類)	
• 芋 類	約140g
(じゃが芋・さつま芋など)	
• 果物類	
その他	
・牛乳・乳製品	約80~100g



※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。