



# 7がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん  
2022ねん7がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (きん)	とりにくのオーロラソース トマトサラダ なすのけんちんじる	とりももにく、しお、こしょう、さけ、す、こむぎこ、マヨネーズ、ケチャップ、さとう レモンじる、パセリ トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、サラダゆ、さとう、す、しょうゆ ぶたこまにく、なす、いとこんにやく、にんじん、はねぎ、ごまあぶら、だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう	うめジュース チーズ ぼたぼたやき
4 (げつ)	さかなのすぶたふう ちゅうかスープ オレンジ	まぐろ、さけ、しょうゆ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ゆでたけのこ、さとう、す、ケチャップ チンゲンサイ、しろねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンのパンケーキ
5 (か)	なつやさいカレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	ぶたこまにく、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、サラダゆ、カレールウ、トマトピューレ ロースハム、きゅうり、らっきょう、レモンじる バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ファイバーヨーグルト ビスケット
6 (すい)	さかなのカレーふうみみニエル やさいサラダ おふのスープ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、カレールウ、バター きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお ふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ジョアマスカット げんじパイ
7 (もく)	たなばたそうめん ほしのハンバーグ すいか	ほしそうめん、きゅうり、かにかまぼこ、おくら、みかんかん、トマト、しょうゆ、みりん、だしじる ほしのハンバーグ すいか	ぎゅうにゅう	おちや じゃこむすび
8 (きん)	とりにくのカレーふうみやき かぼちゃサラダ はるさめとたまごのスープ	とりももにく、さけ、しょうゆ、みりん、カレールウ、こむぎこ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、す、さとう、マヨネーズ、しお、こしょう にら、はるさめ、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんケーキ
11 (げつ)	きりほしだいこんオムレツ キャベツとひじきのサラダ とうふとわかめのみそしる	きりほしだいこん、にんじん、なましいたけ、はねぎ、たまご、しお、こしょう、バター、ケチャップ キャベツ、ほしひじき、にんじん、ツナかん、す、サラダゆ、さとう、しお もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	とうにゅう カルシウムラスク
12 (か)	とうふのみそあんかけ もやしすのもの そうめんのすましじる	もめんどうふ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、サラダゆ、だしじる、みそ、みりん、さとう、かたくりこ、さやいんげん もやし、す、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、さとう、す、しお、すりごま ほしそうめん、ちくわ、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうもろこし
13 (すい)	かわりうめごはん なっとうサラダ ミートボールのわふうスープ フルーツゼリー	きんめまい、こんぶ、さけ、ほししいたけ、うめぼし、さけフレーク、はねぎ なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら だいこん、にんじん、ごぼう、なましいたけ、じゃがいも、はねぎ、ぶたひきにく、しょうが、たまねぎ、スキムミルク、パンこ、しお、かたくりこ、だしじる、しょうゆ、みりん カルシウムりんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りょくちやくッキー
14 (もく)	ぶたにくとキャベツのみそいため たたききゅうり とうふのすましじる	ぶたこまにく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、サラダゆ、みそ、しょうゆ、さけ、さとう、かたくりこ きゅうり、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おふのラスク
15 (きん)	とりのからあげ パンサンデー ほうれんそうのスープ	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、かたくりこ、サラダゆ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、たまご、みりん、しお、す、さとう、ごま えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう (てんし)	ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ
18 (げつ)	うみのひ			
19 (か)	ぎせいどうふ いそあえ かぼちゃのみそしる	もめんどうふ、ほししいたけ、にんじん、とりひきにく、さとう、しょうゆ、たまご、さやいんげん、みりん、かたくりこ ほうれんそう、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、みりん、やきり かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームチーズの カナッペ
20 (すい)	わふうスパゲティ こまつなごますあえ キャベツとかにかまのスープ	スパゲティ、とりこまにく、ツナ、なましいたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、はねぎ、ごまあぶら、しょうゆ、めんつゆ、しお、こしょう こまつな、にんじん、コーン、サラダゆ、す、さとう、ごま かにかまぼこ、たまねぎ、キャベツ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちや とうもろこしおにぎり
21 (もく)	なすいりハンバーグ コーンサラダ おふのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、なす、たまねぎ、ピーマン、パンこ、ぎゅうにゅう、しお、ケチャップ、ウスターソース、さとう、じょうしんこ コーン、とりさきみ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、ケチャップ、しお、こしょう ふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう どらやき
22 (きん)	いわしのかばやき キャベツのあますあえ とうがんのスープ	いわし、しょうが、さけ、かたくりこ、サラダゆ、さとう、みりん、しょうゆ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう とうがん、とりこまにく、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう キウイフルーツ おやさいせんべい
25 (げつ)	さげのちゃんちゃんやき さんしょくあえ とうふのすましじる	さげ、キャベツ、もやし、にんじん、サラダゆ、バター、みそ、しょうゆ、さとう、みりん きゅうり、コーン、かにかまぼこ、ごまあぶら、しょうゆ、す、さとう もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レモンケーキ
26 (か)	マーボーどうふ わかめとコーンのサラダ バナナ	ぶたひきにく、もめんどうふ、にんにく、しょうが、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しろねぎ、みそ、しょうゆ、さけ、さとう、ちゅうかだし、かたくりこ、ごまあぶら ほしわかめ、にんじん、きゅうり、コーン、す、サラダゆ、しょうゆ、さとう バナナ	ぎゅうにゅう (てんし)	ぎゅうにゅう カルシウムウエハース アイスクリーム
27 (すい)	くろはんべんフライ ピーンズサラダ モロヘイヤのスープ	くろはんべん、こむぎこ、マヨネーズ、パンこ、サラダゆ ゆでだいず、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ モロヘイヤ、とりこまにく、なましいたけ、コンソメ、さけ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	うめジュース チーズイン スティックポテト
28 (もく)	しいたけどんぶり ちゅうかサラダ かきたまじる	ほししいたけ、なましいたけ、ぶたこまにく、にんじん、たまねぎ、あぶらあげ、いとこんにやく、サラダゆ、だしじる、さとう、しょうゆ、さけ もやし、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	むぎちや とうにゅうパバロア クラッカー
29 (きん)	やきそば ウイナー /フライドポテト わかめスープ	ちゅうかめん、キャベツ、ぶたこまにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、サラダゆ、ウスターソース ウイナー /フライドポテト なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たいやき

## ★十分な水分補給を心がけよう★

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	539kcal	21.6g	17.4g	2.0g
3才未満児	479kcal	19.6g	17.0g	1.6g

気温が高くなる日が増えました。子どもは代謝が良いため、大人以上にたくさんの汗をかいています。さらに体に含まれる水分の割合も大人より多く体が正常に機能するためには十分な水分補給が必要です。水分補給には番茶、麦茶、ほうじ茶がおすすめです。スポーツドリンクは糖分の摂りすぎに注意が必要です。