



# 7がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほほいくえん  
2023ねん7がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
3 (げつ)	マーボー豆腐 もやしのすのもの オレンジ	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 もやし、す、きゅうり、にんじん、さとう、しお、すりごま オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カルシウムラスク
4 (か)	ひじきオムレツ ツナときゅうりのすのもの すましじる	たまご、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、ほしひじき、みそ、さとう、みりん、さけ きゅうり、ツナかん、なまわかめ、す、さとう、しょうゆ、ごま キャベツ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお、かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんケーキ
5 (つひ)	さかなのラヴィゴットソース カレーきんぴら おふのスープ	しいら、しお、こしょう、かたくりこ、サラダゆ、トマト、たまねぎ、きゅうり、きーマン、 ピーマン、す、さとう じゃがいも、にんじん、ウイニー、サラダゆ、カレールウ、さとう、しょうゆ やきふ、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 ヨーグルトケーキ
6 (もく)	とりにくのオーロラソース キャベツのごまいりサラダ こまつなのみそじる	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、レモンじり キャベツ、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま こまつな、にんじん、あぶらあげ、みそ、だしじる、もめんどうふ	ヤクルト カロリーーフ	ぎゅうにゅう バナナ しらすかるせん
7 (きん)	☆★たなばた★☆ 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、ロースハム、オクラ、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	ぎゅうにゅう スコーン
10 (げつ)	さかなのカレーふうみみニエル やさしいサラダ じゃがいものトマトスープ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、カレールウ、とうにゅうマーガリン 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 ウイニー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マカロニ、トマトかん、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅうパバロア クラッカー
11 (か)	しいたげどんぶり きゅうりのすのもの はんぺんのすましじる	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、 きゅうり、なまわかめ、かにかまぼこ、すりごま、マヨネーズ、す、さとう くろはんぺん、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 コーンフレッククッキー
12 (つひ)	さげちらしずし ミートボールのわふうスープ バナナ	きんめまい、す、さとう、しお、たまご、さけフレーク、にんじん、きゅうり 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、 パンこ、しお、かたくりこ、だしじる、しょうゆ、みりん バナナ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ぱりんこ シャーベット ゼリー(てんし)
13 (もく)	さかなのすぶたふう ちゅうかスープ ソフトクリームヨーグルト	マグロ、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、さとう、す、ケチャップ、ゆでたけのこ チンゲンサイ、しろねぎ、にんじん、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ ソフトクリームヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうもろこし
14 (きん)	豆腐のみそあんかけ おくらツナあえ とうがんのスープ	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 オクラ、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ とうがん、とりこまにく、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	やさしいジュース	ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット
17 (げつ)	うみのひ			
18 (か)	かぼちゃコロquette たたききゅうり モロヘイヤのスープ	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、ぶたひきにく、サラダゆ、さとう、しお、こしょう、こむぎこ、たまご、パンこ きゅうり、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 コーンパンケーキ
19 (つひ)	さばとたまねぎのみそに ゆたかあえ とうふのすましじる	さば、たまねぎ、しょうが、だしじる、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ たくあん、にんじん、さやいんげん、もやし、マヨネーズ、さとう、しょうゆ、ごま 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 チーズイン スティックポテト
20 (もく)	スープスパゲティ チキンナゲット /ヨーグルト キャベツサラダ	スパゲティ、ウイニー、とりこまにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しめじ、 マッシュルーム、サラダゆ、コンソメ、しお、こしょう チキンナゲット / コアコアブラス キャベツ、きゅうり、にんじん、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごへいもち
21 (きん)	とりのからあげ やさしいカレーマリネ なめこのみそじる	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 チンゲンサイ、にんじん、もやし、かにかまぼこ、カレールウ、さとう、しお、す、しょうゆ なめこ、もめんどうふ、はねぎ、だしじる、みそ	とうにゅう	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ミニニドラやき
24 (げつ)	なつやさしいカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	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 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう、しお オレンジ	ぎゅうにゅう	むぎぢや もものクラフティー
25 (か)	しゅうまい きりぼしだいこんのちゅうかふう にらたまスープ	ぶたひきにく、たまねぎ、キャベツ、しょうが、さけ、しお、しょうゆ、ごまあぶら、かたくりこ、 グリーンピース、しゅうまいのかわ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	むぎぢや おにぎり
26 (つひ)	とうもろこしごはん とりにくのマーマレードに かぼちゃサラダ カレースープ	きんめまい、しお、さけ、とうもろこし、しょうゆ、バター とりももにく、マーマレード、さけ、しょうゆ、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、ごま たまねぎ、にんじん、なましいたけ、ウイニー、ほうれんそう、だしじる、カレールウ、しょうゆ	ジョアブレン	ぎゅうにゅう ツナとチーズのマフィン
27 (もく)	なまあげどひきにくのちゅうかいため トマトサラダ わかめスープ	なまあげ、ぶたひきにく、ピーマン、しろねぎ、しょうが、にんじん、ケチャップ、しょうゆ、 ちゅうかあじ、かたくりこ、サラダゆ 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 えのきたけ、なまわかめ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ラスク
28 (きん)	さかなのかばやき きゅうりのあまずあえ なすのけんちんじる	さば、しょうが、さけ、かたくりこ、サラダゆ、しょうゆ、みりん、さとう きゅうり、みかんかん、ほしわかめ、す、さとう ぶたこまにく、なす、いとこんにやく、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ、みりん	やさしいジュース	ぎゅうにゅう バナナ やさしいゼリー
31 (げつ)	豆腐ハンバーグ かぼちゃのミルクに ふじえだスープ	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、パンこ、しお、しょうゆ、 みりん、さとう、かたくりこ かぼちゃ、とうにゅうマーガリン、とうにゅう、さとう はるさめ、とりこまにく、むらさきキャベツ、にんじん、ゆでたけのこ、なましいたけ、はねぎ、 だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	うめジュース きなこクッキー

### 水分補給を忘れずに！

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	577kcal	23.4g	18.2g	1.8g
3才未満児	497kcal	20.2g	16.5g	1.4g

子どもは大人より、水分をたくさんとらなければなりません。特に発汗の  
激しい夏や、起床・睡眠時、運動後、入浴後などは不足しやすいため、こまめに  
水分をとるようにしましょう。ジュースは糖分が多いので、水分補給のときは、  
水や麦茶など、甘味がついていないものにしましょう。