





しもごう保育所

7 月 鶏肉のカレー風味揚げ ほたてのサラダ 肉うどん フルーツ ゼリー ごはん 牛乳 牛乳・マフ 8 火 肉じゃが ちくわのマヨネーズ和え 豆腐みそ汁 ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・揚げ 9 水 お好み焼風オムレツ ひじきの和風サラダ 大根みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・じゅ 10 木 豚丼 キャベツのゴマ酢和え えのきみそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・バタ 11 金 ツナ春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルビス ゼリー ごはん 牛乳 牛乳・ミニ	パン きおにぎり ーベリーパン				
1 火 ボークカレー 三色つけもの 玉ねぎスープ 牛乳かん ごはん 牛乳 ほうじ来 揚げ 2 水 野菜炒め ツナザラダ じゃが芽みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ひじ 3 木 マーボ豆腐 ほうれん草のお浸し 中華スープ フルーツ ごはん 牛乳 牛乳・ブル たけのこご飯 キ乳 ウレンチサラダ チキンナゲット たけのこご飯 キ乳 ウレンチサラダ チキンナゲット たけのこ で飯 キ乳・ミニスガ 7 月 鶏肉のカレー風味揚げ ほたてのサラダ 肉うどん フルーツ ごはん 牛乳 牛乳・ミニスガ 8 火 肉じゃが ちくわのマヨネーズ和え 豆腐みそ汁 ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ぽり 水 お好み焼風オムレツ ひじきの和風サラダ 大根みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・バタ 11 金 ツナ香巻き 香雨サラダ 中華スープ カルビス ごはん 牛乳 牛乳・ミニスガ 14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ミニスガ 14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 香雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 牛乳・ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 香雨とキャベツの中華和え ちやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 牛乳・ホッ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芽みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・ボッ 18 水 白身魚風味揚げ 香雨とキャベツの中華和え ちやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 牛乳・ホッ 18 米 白身魚風味揚げ 香雨とキャベツの中華和え ちやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 牛乳・ボー	パン きおにぎり ーベリーパン				
2 水 野菜炒め ツナサラダ じゃが芋みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ひじ 3 木 マーボ豆腐 ほうれん草のお浸し 中華スープ フルーツ ではん 牛乳 牛乳・牛乳・フルーツ ではん 牛乳・牛乳・オースカル 4 整全会 フレンチサラダ チキンナゲット たけのこ で飯 牛乳・キ乳・ミニスカースカースカル ケーキ メロン たけのこ で飯 牛乳・牛乳・マフ 5 土 サ月 鶏肉のカレー風味揚げ ほたてのサラダ 肉うどん フルーツ ではん 牛乳・牛乳・マフ セ乳・キ乳・マフ カルト ごはん 牛乳・牛乳・火卵・湯が 中乳・ヒゆ サ乳・ヒゆ サ乳・ヒゆ カルレス ではん 中乳・・ドカ・パタ エはん 牛乳・牛乳・バタ・カルト ごはん 中乳・・ドカ・ボッカース ではん サ乳・キュ・アカ・カルト フレンチサラダ エおぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳・牛乳・ホッカ・カルト ではん 中乳・キ乳・ホッカ・カルト ではん 中乳・牛乳・ホッカ・カルト ではん 中乳・牛乳・ホッカ・カルト ではん 中乳・牛乳・ホッカ・カルト ではん 中乳・牛乳・木のの生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 中乳・牛乳・牛乳・キ乳・キュ・カース ではり、 カルト 大り、カルト 大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大	きおにぎり				
3 木 マーボ豆腐 ほうれん草のお浸し 中華スープ フルーツ ゼリー ごはん 牛乳 牛乳・ブル 4 生生会 たけのこご飯 フレンチサラダ チキンナゲット メロン たけのこ ご飯 牛乳 牛乳・ミニスブラック フルーツ ごはん 牛乳 牛乳・マフ ではん 牛乳 牛乳・場が ではん 牛乳 牛乳・腸が ではん 牛乳 牛乳・皮肉 かけ ではん 牛乳 牛乳・じゅ 大根みそ汁 パナナ ごはん 牛乳 牛乳・バタ ではん 牛乳 牛乳・ミニスブロ カルビス ではん 牛乳 牛乳・ミニスブロ カルビス ではん 牛乳 牛乳・ミニスブロ カルビス ではん 牛乳 牛乳・ミニスブロ カルビス でリー ではん 牛乳 牛乳・シニスブロ カルビス でリー ではん 牛乳 牛乳・マフ でリー ではん 牛乳 牛乳・アクロ カルビス ではん 牛乳 牛乳・マン になん 牛乳 牛乳・ボック ではん ナミ マイ アイ 大根と水菜のサラダ できる アイカレー フレンチサラダ 下のきる ちゃしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 牛乳・ボック になん 牛乳 牛乳・ボック になん ナミ はちとまた アイ オ 豚肉の生姜焼き スパグティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メーカ スポーカ マイ オ 豚肉の生姜焼き スパグティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メーカ マイ オ スポーカ マイ カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ーベリーパン				
1					
4 配生会 フレンチサラダ チキンナゲット たけのこし飯 牛乳 牛乳・ミニスナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	スナック				
7 月 鶏肉のカレー風味揚げ ほだてのサラダ 肉うどん フルーツ ゼリー ごはん 牛乳 牛乳・マフ					
8 火 肉じゃが ちくわのマヨネーズ和え 豆腐みそ汁 ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ タク 水 お好み焼風オムレツ ひじきの和風サラダ 大根みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ じゅ 10 木 豚丼 キャベツのゴマ酢和え えのきみそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・ ドク 11 金 ツナ春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルピス だりー ごはん 牛乳 牛乳・ ミニ 12 土 キ乳・マントでした カルピス だりー ごはん 牛乳 牛乳・ ミニスナ 14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳 牛乳・ フレ 15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メー 18 余 チャベツの中華和え ちゃしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 は乳・ メー 19 条 チャベリの中華和え ちゃしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 は乳・ 大利・メー 19 条 チャベリの中華和え じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メー 19 条 チャベリー 19 条 チャイ・チャイ・チャイト 19 条 チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・チャイ・	牛乳・ミニスナック				
9 水 お好み焼風オムレツ ひじきの和風サラダ 大根みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・じゅ 10 木 豚丼 キャベツのゴマ酢和え えのきみそ汁 すいか ごはん 牛乳・牛乳・バタ 11 金 ツナ春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルピス ではん 牛乳・牛乳・ミニスナ 12 土 牛乳・大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳・牛乳・フレ 15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳・牛乳・ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳・ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳・牛乳・メー 18 全 ままなびラタン 第番表 豆腐みる汁 ぶどう ごはん 牛乳・牛乳・サスト	ィン				
10 木 豚丼 キャベツのゴマ酢和え えのきみそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・バタ 11 金 ツナ春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルピス ゼリー ごはん 牛乳・キ乳・ミニスナ 12 土 牛乳・ミニスナ 14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳・牛乳・フレ 15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳・牛乳・ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁・メロン ごはん 牛乳・ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳・牛乳・メー 18 全 チェングラタン 笠前着 豆腐みる汁 ぶどう ごけん 木湯・牛乳・大湯・株	ゴマもち				
11 金 ツナ春巻き 春雨サラダ 中華スープ カルピス ゼリー ごはん 牛乳・ミニスナ 12 土 牛乳・ミニスナ 14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳・フレ 15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳・ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳・メー 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳・メー 18 全 エエングラタン 第23 「おおとまま」がある。 19 クリカー エエングラタン 第33 「おおとまま」がある。 「おおとまま」がある。 19 クリカー 本書のよります。 「おおとまま」がある。 「おおとまま」がある。 「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとままま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおまま」」「おおとまま」」「おおとまま」」「おおままま」」「おおまま」」「おおとまま」」「おおまま」」「おまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「おおまま」」「お	うねん焼き				
11 金 ツノ各巻さ 音丽リフタ 中華スーノ ゼリー こはん 牛乳 牛乳・ミニスナ 12 土	ーサンド				
14 月 五目納豆 大根と水菜のサラダ そうめん バナナ ごはん 牛乳 牛乳・フレ 15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳・木ッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳・ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳・メー 18 全 チェングラタン 笠前者 豆腐みる汁 ぶどう ごけん 佐乳・佐乳・焼乳・焼料	スナック				
15 火 トマトたっぷりドライカレー フレンチサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ ホッ 16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳・ メー 18 全 チェングラタン 笠前者 豆腐みる汁 ぶどう ごけん ケ乳・ ケ乳・ サ料・ サー	牛乳・ミニスナック				
16 水 白身魚風味揚げ 春雨とキャベツの中華和え もやしみそ汁 メロン ごはん 牛乳 ほうじ茶 アイ 17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メー 18 全 チャングラタン 笠前者 豆腐みる汁 ぶどう ごけん ケ乳・焼料・サー	ンチトースト				
17 木 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・メー	トケーキ				
19 全 エキングラカン 笠前者 戸府みるは ぶどう ごけん 片頭 片頭 鮭お	ス・せんべい				
	プルトースト				
	にぎり				
牛乳・ミニスナック					
21 月 海の日					
22 火 鱒の竜田揚げ ひじきの煮付け じゃが豚汁 フルーツ ごはん 牛乳 牛乳・焼き	おにぎり				
23 水 親子丼 キャベツのカレー風マリネ えのきみそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・ あん	入りパイ				
24 木 チキンのケチャップ煮 小松菜おかかマヨ キャベツみそ汁 ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ お好	み焼				
25 金 メンチカツ 大根の中華和え 豆腐みそ汁 プリン ごはん 牛乳 牛乳・バナ	ナサンド				
26 土 牛乳・ミニスナ	牛乳・ミニスナック				
28 月 煮魚 ウインナー炒め 大根みそ汁 すいか ごはん 牛乳 牛乳・ジャ	ムトースト				
29 火 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根カニカマ じゃが芋みそ汁 バナナ ごはん 牛乳 牛乳・きな	粉蒸しパン				
30 水 ポテトミートローフ きのこ煮浸し わかめみそ汁 ヨーグルト ごはん 牛乳 牛乳・ やき	そば				
31 木 スパゲティナポリタン 切干大根のサラダ 玉ねぎスープ メロン スパゲティ 牛乳 牛乳・ わか					

4(金) … お誕生日会です。

ウェットティッシュだけ持たせて下さい。 31(木) … スパゲティが主食となります。 ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

今月の平均栄養成分	(目標量)	ビタミンΑ(211μg)	141 μg	カルシウム (258mg)	197 mg
エネルギー(391kcal)	366 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	16.2 g	ビタミンB2(0.35mg)	0.32 g	食物繊維(3.6g)	3.6 g
脂 質 (18g)	15.1 g	ビ タミン C (22mg)	18 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g