

# 7 がつ の こ ん だ て ひ ょ う 2021ねん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
ひ				1	2	3	
こ ん だ て	<メニュー変更のお知らせ> 2日: フルーツヨーグルト→シガービスケットがきます 8日: かぼちゃいろいろ→未満児はかぼちゃようかん & ぼたぼた焼き 20日: でっちようかん→未満児は水ようかん & ひとくちあげせん			7月のリクエストメニュー ・カレーライス ・プリン 30日の昼食とおやつを お楽しみに!! ※毎月ばんだぐみの 誕生児さんにリクエストを 聞いています ◎はリクエストメニューです	・ごはん ・とりのすきやきふう たまごじ ・きりぼしだいこんの さらだ ・みそしる ・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ごはん ・さばのおやき ・きやべつとはるさめの あえもの ・うちまめじる ・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるー ・かぼちゃといんげんの すみそあえ ・すましじる ・おちゃ ・おせんべい
あさの おやつ	27日: フルーツゼリー→ひとくちあげせんがきます ※ひよこぐみは下記のおやつが変更になります						
ひるの おやつ	ひとくちあげせん→小魚せんべい ジャンボコーン→ひじきせんべい						
エネルギー				未488kcal 以581kcal	未486kcal 以579kcal	未308kcal 以341kcal	
ひ	5	6	7	8	9	10	
こ ん だ て	・ごはん ・とうがんとぶたにくの いためもの ・かぼちゃのてんぷら ・みそしる	・ごはん ・あじのさんがやき ・ぶろっこりーの あまずあえ ・すましじる	・ようふうちらしずし ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・おれんじ ・すましじる	・ごはん ・とりみんちのこぶくろに ・こまつなともやしの あえもの ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの いそべあげ ・きやべつのごまずあえ ・さつまじる	・ちゅうかおこわ ・きくらげとたまごの ちゅうかやき ・とまとのあえもの ・ちゅうかすーぶ	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・しがーびすけつと	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・おちゃ ・おせんべい	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ばななむしばん	・ぎゅうにゅう ・わかめとじゃこのごはん	・ぎゅうにゅう ・たなばたそうめん	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃいろいろ	・ぎゅうにゅう ・そぼろひじきごはん		
エネルギー	未487kcal 以588kcal	未475kcal 以576kcal	未487kcal 以581kcal	未483kcal 以580kcal	未485kcal 以588kcal	未316kcal 以327kcal	
ひ	12	13	14	15	16	17	
こ ん だ て	・うめしそちやーはん ・なつやさいとはるさめの いためもの ・ばなな ・ちゅうかふう こーんすーぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・ひじきまめ ・たまごいりみそしる	・ごはん ・あつやきたまご ・なつとうあえ ・すましじる	・げんまいごはん(わかめ) ※未満児は白ごはん ・にくじやが ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる	・ごはん ・いわしのかれーてんぷら ・こまつなとこーんの あえもの ・みそしる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・ぶろっこりーと つなのおかかあえ ・みそしる	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちゃ ・おせんべい	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・しーちきんごはん	・ぎゅうにゅう ・もものほっとけーき	・ぎゅうにゅう ・けちやつぶらいうす	・ぎゅうにゅう ・にんじんくつきー	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	・おちゃ ・おせんべい ・おちゃ ・びすけつと	
エネルギー	未484kcal 以589kcal	未482kcal 以580kcal	未479kcal 以582kcal	未478kcal 以579kcal	未482kcal 以578kcal	未301kcal 以325kcal	
ひ	19	20	21	22	23	24	
こ ん だ て	・ごはん ・なすとぴーまんの みそいため ・ひじきのしらあえ ・すましじる	・ごはん ・さばのごまだれやき ・だいずときりぼしだいこん のにもの ・みそしる	・こっぺぱん ・はんぱーぐ ・ちーずさらだ ・かぼちゃのすーぶ	うみのひ	すぼ一つひ	・ごはん ・やきにくふう ・じゃがいものばいにくあえ ・みそしる	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・しがーびすけつと	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい			・おちゃ ・おせんべい	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃまふいん	・ぎゅうにゅう ・でっちようかん	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん			・おちゃ ・びすけつと	
エネルギー	未486kcal 以580kcal	未483kcal 以585kcal	未479kcal 以582kcal			未310kcal 以337kcal	
ひ	26	27	28	29	30	31	
こ ん だ て	・まーぼーどん ・もやしのちゅうかふう さらだ ・おれんじ ・わんたんわかめすーぶ	・ごはん ・ぶたにくとぴーまんの いためもの ・かぼちゃのにもの ・すましじる	・きつねうどん ・ちくわのいそべあげ ・じゃがいもときゅうりの ごままよあえ	・ごはん ・とりのれもんふうみ ・もやしのいるどりあえ ・みそしる	りくえすとめにゅー ◎かれーらいす ・つなさらだ ・すーぶ	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・きゅうりときやべつの あえもの ・みそしる	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちゃ ・おせんべい	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・かるしうむらすく	・ぎゅうにゅう ・ふる一つぜりー	・ぎゅうにゅう ・うなぎごはん	・ぎゅうにゅう ・けーくされ	・ぎゅうにゅう ◎ぷりん&ばなな	・おちゃ ・おせんべい ・おちゃ ・びすけつと	
エネルギー	未481kcal 以586kcal	未480kcal 以583kcal	未481kcal 以593kcal	未480kcal 以580kcal	未499kcal 以594kcal	未309kcal 以344kcal	

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

ひかりほいくえん

(目標値: 3歳未満児480kcal、3歳以上児580kcal)

※土曜日は、3歳未満児は朝間食+お昼ごはん、3歳以上児はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※園の子どもたちの身長や体重をもとに必要なエネルギー量を求めています

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

※肉の加工品(ハム、ベーコン、ウインナー)はひよこ・ねこぐみでは使用せず、別の食材で代用しています

※マヨネーズは卵不使用の物を使っています。