



7がつのこんだてひょう

えいようそ	くぶん		しょくじせしゅきじゅん		きゅうよえいようりょう	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	475	585	493	526		
たんぱくしつ(g)	16~24	19~33	19.1	21.0		
しぼう(g)	11~16	13~22	16.7	17.4		
かるしうむ(mg)	225	267	218	201		

にゅうじ：10じおやつ・ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しよく しょうひんひょう			にゅうじ	にゅうようじ
		のみものしゅしょく	ちゅうしょく	あか 〈ち・にく・ほね・はのもと〉	き 〈ちからやたいおんのもと〉	みどり 〈からだのちようしをととのえる〉	10じのおやつ	3じのおやつ
1	か		ししゃものかれーあげ わふうさだ・まかろにすーぶ	ぎゅうにゅう・ししゃも・ペーコン・かつおぶし	こめ・くらっかー・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・まかろに・じゃがいも・こむぎこ	にんじん・きゃべつ・こーん・たまねぎ・ばせり・おれんじ	 くらっかー	ふうせんぽてと おれんじ
2	すい		ぶたにくのまーまれーどやき きゃべつのとてーびーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし	ろーるばん・あられ・まーまれーど・あぶら・びーふん・ごまあぶら・びすけつと	きゃべつ・びーまん・もやし・にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが・ぼなな・ももかん・みかんかん・ばいんかん	 あられ	ふる一つぽんち びすけつと
3	もく		おやこに もずくすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・かつおぶし・ぶたにく・もずく・かんてん	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・くらっかー	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・えのき・ももかん・りんごじゅす	 せんべい	りんごぜりー くらっかー
4	きん		ぎょうじしよく					
5	と		やきすば きゅうりのごまあえ・ぼなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのり・かつおぶし	すばげいてい・あられ・あぶら・ごま・さとう	にんじん・たまねぎ・びーまん・きゃべつ・きゅうり・ぼなな	 あられ	
7	げつ		だんごーちきん ゆでぶろこーりー・おにおんすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・よーぐると・ぶたにく・かつおぶし・きなこ	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さとう	にんにく・ぶろっこーりー・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・すいか	 せんべい	わらびもち すいか
8	か		ちんじあーろーす にらたまーぶ・ぜりー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・かつおぶし・とうふ・こならーず・ペーコン	こめ・くらっかー・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・じゃがいも・ぜりー・しらたまこ・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・びーまん・にら	 くらっかー	ほんでけーじょ
9	すい		わふうすばげいてい ぼんぼんじー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・ささみ・かつおぶし	ろーるばん・あられ・すばげいてい・あぶら・ごま・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ほうれんそう・きゅうり・もやし・しょうが・おれんじ	 あられ	おかかおにぎり おれんじ
10	もく		ゆでぶたのあまずあえ かぼちゃのどぼろに	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりみんち・かんてん	こめ・せんべい・ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら・びすけつと	きゃべつ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ・ぐりんびーす・ぶどうじゅす	 せんべい	ぶどうぜりー びすけつと
11	きん		めきしかんさーだ とうがんすーぶ	ぎゅうにゅう・ちくわ・ういんなー・とりにく・かつおぶし	ろーるばん・くつきー・じゃがいも・あぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・とうがん・しめじ・ばせり・とうもろこし・おれんじ	 くつきー	とうもろこし おれんじ
12	と		ちゅうかどん わかめすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・わかめ・とうふ・かつおぶし	こめ・あられ・かたくりこ・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・きゃべつ・ねぎ・しょうが	 あられ	
14	げつ		こうやどろふのうまに きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう・こうやどろふ・とりにく・みそ・かつおぶし・かるびす	こめ・せんべい・あぶら・さとう・じゃがいも・くつきー	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・いんげん・きゃべつ・ねぎ・みかんかん・ばいんかん	 せんべい	ほわいとぽんち くつきー
15	か		かぼちゃのころっけ はるさめとれたすのすーぶ	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・おかか・かつおぶし・あぶらあげ・わかめ	こめ・くらっかー・こむぎこ・ぼんこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・かたくりこ・そうめん	かぼちゃ・たまねぎ・れたす・にんじん・ねぎ	 くらっかー	そうめんじる
16	すい		とりにくのらびこつとぞーすかけ ぽてとさーだ	ぎゅうにゅう・とりにく	ろーるばん・あられ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・えつぐけあまよねーず・くらっかー	たまねぎ・きゅうり・あかびーまん・きびーまん・にんじん・えだまめ	 あられ	えだまめ くらっかー
17	もく		なつやさいかれー ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう・とりにく・よーぐると・あいすくりーむ	こめ・せんべい・あぶら・こむぎこ・びすけつと	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・びーまん・にんにく・みかんかん・ももかん	 せんべい	あいすくりーむ びすけつと
18	きん		じーじーめん さくさくさーだ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみそ	ろーるばん・くつきー・すばげいてい・ごまあぶら・ごま・さとう・こーんふれーく・あぶら・こめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・こーん・きゃべつ・すいか	 くつきー	ゆかりおにぎり すいか
19	と		とろろどろどろ じゃがいものみそしる・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりみんち・たまご・きざみのり・みそ・かつおぶし	こめ・あられ・さとう・あぶら・じゃがいも	しょうが・ぐりんびーす・たまねぎ・にんじん・ねぎ・おれんじ	 あられ	
22	か		さけのあげびたし きゃべつのうめあえ・かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・さけ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・ペーコン・ちーず	こめ・くらっかー・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・さとう・しょうばん	しょうが・きゃべつ・にんじん・うめほし・かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ・びーまん	 くらっかー	びざとーすど
23	すい		ぽーくびかた きゅうりのかりこりづけ・やさいすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたろーす・たまご・こならーず・かつおぶし・かんてん	ろーるばん・あられ・こむぎこ・あぶら・さとう・くつきー	きゅうり・れもん・きゃべつ・もやし・にんじん・しめじ・ばせり・みかんかん・みかんじゅす	 あられ	みかんぜりー くつきー
24	もく		たきこみごはん・かぼちゃのにつけ ふのすましじる・ぼなな	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・だしこんぶ・わかめ・かつおぶし・かんてん	こめ・せんべい・さとう・ふ	にんじん・ごぼう・しめじ・きやえんどう・かぼちゃ・ねぎ・ぼなな・とまと・りんごじゅす・れもんかじゅう	 せんべい	とまとぜりー せんべい
25	きん		とろろにのわふうまよねーずやき はるさめさーだ	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ろーすはむ・つな	ろーるばん・くつきー・えつぐけあまよねーず・はるさめ・さとう・ごまあぶら・こむぎこ・あぶら	にんじん・あすばらがす・きゃべつ・きゅうり・ねぎ	 くつきー	おこのみやき
26	と		れいめん おくらのおかかあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ろーすはむ・かつおぶし	ちゅうかさば・あられ・ごま・ごまあぶら	きゅうり・もやし・にんじん・おくら・おれんじ	 あられ	
28	げつ		とろろにのあさりに まかろにさーだ・すいか	ぎゅうにゅう・とりにく・つな	こめ・せんべい・じゃがいも・まかろに・あぶら・さとう・ぽつとけーきみつくす	たまねぎ・きやいんげん・にんにく・きゃべつ・にんじん・すいか・きういふる一つ	 せんべい	ぽつとけーき きうい
29	か		ちくわのかれーふうみあげ かぼちゃさーだ・はるさめすーぶ	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・わかめ・かつおぶし・ぎょうにこそーじー	こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・さとう・はるさめ・びーふん	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・こーん・ねぎ・びーまん・たまねぎ	 くらっかー	いためびーふん
30	すい		なすととまとスパゲティー きゃべつとみかんのさーだ	ぎゅうにゅう・とりにく・こならーず・きなこ	ろーるばん・おかき・すばげいてい・あぶら・さとう・まかろに	なす・たまねぎ・ぐりんびーす・とまと・きゃべつ・みかんかん・きゅうり・すいか	 おかき	まかろにきなこ すいか
31	もく		あかうおのていに もやしのごまあえ・とうふのみそしる	ぎゅうにゅう・あかうお・とうふ・わかめ・みそ・いりこ・しらすし	こめ・せんべい・さとう・ごま・しょうしんこ・こむぎこ・ごまあぶら	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ねぎ・にら・こーん・なし	 せんべい	ちぢみ なし
ぎょうじしよく			ごうろずし さかなふらい とまとのさーだ・たなぼたじる	ぎゅうにゅう・きす・ちくわ・かつおぶし・かんてん	くつきー・こめ・さとう・こむぎこ・ぼんこ・あぶら・ろーめん・くらっかー	ほししいたけ・にんじん・ごぼう・きゅうり・こーん・とまと・れーずん・おくら・みかんかん・ばいんかん・きういふる一つ	 くつきー	たなぼたぜりー くらっかー

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります