

7月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	火	麦茶 せんべい	あじの香味焼 かぶの塩もみ 中華風野菜炒め	牛乳 きな粉クリームサンド	357 433	15.5 19.5	10.6 12.7	あじ 葱 キャベツ 玉葱 胡瓜 もやし 人参 にら かぶ
2	水	チーズ	豆腐ナゲット きゅうりの塩昆布 かぼちゃの煮付け	ブルーベリージャム ヨーグルト	394 452	15.2 15.8	13.9 13.5	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 かぼちゃ 胡瓜
3	木	ゼリー	ブルコギ風 キャベツとちくわの浸し にんじんサラダ	牛乳 ハートパイ	489 554	15.3 18.4	21.1 24.3	豚肉 にら 人参 玉葱 もやし キャベツ 竹輪
4	金	麦茶 かぼちゃボーロ	ひじき入卵焼 小松菜磯和え なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 とうもろこし	425 511	18.9 23.2	16.6 18.3	ひじき 人参 卵 豚肉 なす 玉葱 小松菜 とうもろこし
5	土	麦茶 野菜ウエハース	付け合わせパン ソーセージ 牛乳	麦茶 きなこせんべい	303 335	10.5 12.1	13.9 15.4	野菜ウエハース 食パン ジャム 牛乳 ソーセージ
7	月	チーズ	ツナと昆布の炊き込みご飯 七夕そうめん 天ぷら ほうれんそう浸し	牛乳 せんべい	434 496	15.0 15.2	15.7 15.9	ツナ 卵 葱 人参 桜えび 竹輪 オクラ もやし ほうれん草
8	火	麦茶 クラッカー	麦ごはん ゆで卵 カレー 彩りサラダ	牛乳 スチームチーズケーキ	595 703	17.5 21.3	26.1 31.0	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 キャベツ 胡瓜 コーン
9	水	麦茶 ブルーン	ハンバーグ いんげんソテー マカロニサラダ	牛乳 クッキー	531 634	17.7 22.2	21.8 27.5	豚挽肉 人参 玉葱 卵 マカロニ 胡瓜 いんげん
10	木	きゅうりスティック	鮭のコーンクリーム焼き 切干大根煮付け 豆腐と野菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 みそまんじゅう	427 535	21.7 27.2	10.7 13.7	鮭 コーン 豆腐 人参 葱 小松菜 えのき しらたき 油揚げ
11	金	バナナ	麻婆豆腐 トマト酢の物 のり塩ポテト	牛乳 コロコロラスク	488 563	17.9 22.1	18.6 23.0	豚挽肉 にら 豆腐 じゃが芋 トマト 胡瓜 わかめ
12	土	麦茶 ウエハース	スパゲッティ オレンジ ツナと胡瓜の和え物	牛乳 お魚せんべい	309 353	10.5 13.1	9.0 10.0	人参 玉葱 ビーマン コーン ツナ 胡瓜 オレンジ
14	月	麦茶 ビスケット	回鍋肉 春雨の酢の物 生揚げごま煮	牛乳 サブレ	439 499	14.9 18.3	16.6 18.2	キャベツ 豚肉 葱 ビーマン 生揚げ 春雨 胡瓜 人参 もやし
15	火	ゼリー	鶏肉のさっぱり煮 ドレッシング漬 人参しりしり オレンジ	麦茶 お好み焼き風おやき	426 509	15.2 18.8	10.7 13.9	鶏肉 葱 人参 ツナ 卵 かぶ 胡瓜 オレンジ
16	水	麦茶 たまごボーロ	めかじきの煮魚 がんもどき煮 フルーツフレンチサラダ	牛乳 じゃがいも塩ゆで	395 472	17.9 22.5	13.3 16.6	かじき キャベツ 胡瓜 がんもどき 牛乳 じゃが芋
17	木	オレンジ	豚肉のケチャップ炒め ごま酢あえ 五目ひじき煮	牛乳 焼きビーフン	394 487	15.4 20.4	13.5 17.5	豚肉 玉葱 しめじ ひじき 人参 油揚げ キャベツ 胡瓜 ビーマン
18	金	きゅうりスティック	発芽玄米ごはん 肉じゃが煮 ツナ入り厚焼き卵 ほうれん草の納豆あえ	牛乳 りんごゼリー	406 521	16.8 21.9	14.2 18.6	人参 玉葱 ツナ 卵 じゃが芋 豚肉 ほうれん草 納豆
19	土	麦茶 ビスケット	コッペパン ソーセージ 牛乳	ヨーグルト	314 328	14.1 15.7	9.5 9.1	マンナ パン 牛乳 ソーセージ ヨーグルト
21	月		海の日					
22	火	麦茶 クラッカー	麦ごはん ゆで卵 チキンカレー わかめキャベツサラダ	牛乳 レモンカップケーキ	570 674	16.7 20.7	22.6 26.3	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 牛乳 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
23	水	麦茶 ウエハース	めかじきのマリネ 味付け芋 生揚げ甘辛煮 オレンジ	牛乳 ごませんべい	443 526	17.8 22.3	14.1 16.2	かじき 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 生揚げ じゃが芋 オレンジ
24	木	ヨーグルト	鶏肉の変わり焼き キャベツと胡瓜の塩もみ カラフルきんぴら	牛乳 フランスパン	464 556	20.3 23.7	13.1 16.2	鶏肉 ごぼう 人参 しらたき 豚肉 ビーマン キャベツ 胡瓜
25	金	麦茶 かぼちゃボーロ	豆腐ハンバーグ きゅうりのポリポリ スパゲティソテー	オレンジ チーズ	398 478	15.7 19.6	13.6 15.0	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜
26	土	麦茶 せんべい	付け合わせパン バナナ 牛乳	麦茶 ほうれん草ドーナツ	364 399	9.5 10.4	15.1 16.2	星っこ 食パン ジャム 牛乳 バナナ
28	月	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き パンサンクス 豆腐と油揚げの味噌汁 バナナ	麦茶 中華おにぎり	455 549	19.8 23.5	11.5 15.0	鶏肉 豆腐 油揚げ 玉葱 小松菜 春雨 かまぼこ 胡瓜
29	火	麦茶 ビスケット	豚肉のカレーソテー 塩かぼちゃ 野菜ナムル	牛乳 かりんとう	427 489	15.6 19.1	15.2 16.2	豚肉 玉葱 にら 人参 小松菜 もやし かぼちゃ
30	水	きゅうりスティック	ホキの五目あんかけ 大根と胡瓜の塩もみ にんじんの甘煮	牛乳 焼きとうもろこし	319 404	15.4 19.2	6.1 7.9	ほき 人参 玉葱 もやし いんげん 大根 牛乳
31	木	麦茶 せんべい	タコライス 春雨サラダ ソーセージスープ メロン	アイスサンデー	447 541	12.4 15.2	12.8 15.5	豚挽肉 玉葱 キャベツ トマト じゃが芋 人参 胡瓜 春雨

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。