



7月の献立



R1年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段...以上児/下段...未満児			
1	月	ごはん 厚揚げのオイスター煮 ポテトサラダ	お茶 クラッカー	牛乳 クロックムッシュ	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・椎茸・長葱・ 筍・ピーマン/じゃが芋・人参・きゅう り・コーン	559 492	20.6 17.3	1.9 1.7	
2	火	ごはん カレイの照り焼き もやしの塩ナムル	味噌汁 バナナ	お茶 クッキー	飲むヨーグルト マドレーヌ	564 503	21.5 19.5	2 1.7	
3	水	パスタ ツナのクリームパスタ 千草和え	野菜スープ ゼリー	牛乳 ビスケット	そばろおにぎり	462 474	17.8 18.2	2.6 2.2	
4	木	ごはん 鶏肉のフレーク焼き ひじきの甘煮	コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 かりんとう	とうもろこし	387 410	20 19.9	1.5 1.3	
5	金	ごはん ちらし寿司 ハンバーグ こぶき芋	天の川汁 メロン	お茶 おせんべい	牛乳 バイクドチーズケーキ	608 520	25.1 20.9	1.4 1.3	
6	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 磯香和え	味噌汁 バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 コアアのマーチ	466 425	14.7 12.7	2 1.7	
7	日	ごはん 鱈のゴマ味噌焼き ブロッコリーサラダ	中華風スープ オレンジ	お茶 クッキー	牛乳 キャラメルコーン	518 469	20.5 18.8	1.9 1.6	
8	月	ナン キーマカレー 切干大根のマヨサラダ	グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	たこ焼き	478 526	18.1 20.4	2.4 2.1	
9	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き オムレツ	お吸い物 ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 キャラメル蒸しパン	542 469	24.1 19.6	2.3 1.8	
10	水	ごはん 麻婆豆腐 焼売 春雨サラダ	オレンジ	お茶 小魚	カルピスゼリー おせんべい	599 506	17 18.2	2.3 2.4	
11	木	ごはん アジフライ キャベツのサラダ	コンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	みたらし団子	594 593	18.2 20	1.8 1.7	
12	金	ごはん チキン南蛮 もやしの和え物	味噌汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	603 525	23.9 20	2 1.8	
13	土	ごはん カジキのカレームニエル もやしの中華サラダ	野菜スープ オレンジ	お茶 クッキー	牛乳 ロールケーキ	531 462	19.2 16.1	1.8 1.5	
14	日	ごはん *お弁当対応になりませう(園で用意ませう)*		お茶 ビスケット	かつぱえびせん				
15	月	ごはん 鮭のマヨチーズ焼き きゅうりのゴマ酢和え	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 カップケーキ	518 467	22.5 20.7	1.8 1.4	
16	火	ごはん ホイコーロー 鉄骨サラダ	ヨーグルト	お茶 クッキー	りんごジュース 星たべよ・ビスコ	723 596	20.4 15.7	2.2 1.8	
17	水	めん 冷やし中華 春巻き	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 チョコワ・おせんべい	466 403	16.5 17.9	1.6 1.8	
18	木	ごはん タラのパン粉焼き 中華サラダ	トマトと卵のスープ バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 抹茶スコーン	573 515	20.4 18.5	1.7 1.5	
19	金	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き ジャーマンポテト	味噌汁 オレンジ	牛乳 かりんとう	焼きそば	538 544	20.2 20.4	2.1 1.8	
20	土	ごはん カレイのおろしがけ 小松菜と人参のおかか和え	きのこ汁 キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ひとくちビスケット	564 502	20.4 18.8	2 1.7	
21	日	ごはん 親子丼 ほうれん草のお浸し	すまし汁 ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 クリームパン	479 397	20.7 16.2	2 1.6	
22	月	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物	中華風スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 サンドイッチ(卵)	484 434	21.9 20.1	2 1.8	
23	火	うどん サラダうどん 唐揚げ	浅漬け オレンジ	牛乳 クラッカー	とうもろこし	356 393	20.5 20.4	1.8 1.7	
24	水	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の和え物	バナナ	お茶 クッキー	牛乳 今川焼	546 484	17.7 15	0.9 0.8	
25	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ	お吸い物 ゼリー	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	378 407	17 17.5	2.1 1.9	
26	金	ごはん さんまの蒲焼き キャベツの中華和え	味噌汁 バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 りんごケーキ	610 532	19.9 17	1.9 1.5	
27	土	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきのサラダ	中華風スープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 原宿ドッグ	578 498	18.9 15.9	1.8 1.6	
28	日	ごはん *お弁当対応になりませう(園で用意ませう)*		お茶 クラッカー	ジョア こつぶビーノ				
29	月	ごはん ミートローフ マカロニサラダ	かき玉汁 チーズ	お茶 クッキー	牛乳 マシュマロおこし	523 464	19.1 16.6	2.2 1.9	
30	火	ごはん チキンカレー チャプチェ	お吸い物 バナナ	牛乳 ビスケット	シャーベット ウエハース	562 568	12.5 14.2	2.3 2	
31	水	ごはん カジキのタルタルソース ブロッコリーの中華和え	わかめスープ グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 ポンデケーキ	570 510	24.7 22.2	2.3 1.9	
						平均	535 488	19.8 18.1	1.9 1.7

献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください