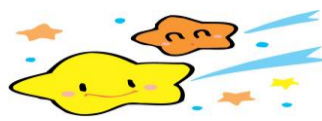




# 7月の献立



R2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	水	ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ メロン	お茶 小魚	牛乳 クロックムッシュ	米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・牛蒡・人参・蓮根・しめじ・グリーンピース/マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン	571 485	23.3 23.2	1.7 2	
2	木	ごはん サンマの蒲焼き 切干大根のごま酢和え 吸い物 ゼリー	牛乳 クッキー	フルーツヨーグルト	米/秋刀魚/切干大根・きゅうり・もやし・コーン/えのき・大根・椎茸・ほうれん草	508 511	15.6 16.4	1.3 1.2	
3	金	ごはん ポークカレー 春雨サラダ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	ココア牛乳 ミルクもち	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・生姜・トマト/春雨・人参・きゅうり	578 502	16.6 14	2.3 2	
4	土	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁 スイカ	牛乳 ビスケット	まめびよ アスパラガス	米/鶏肉・長葱/ブロッコリー・きゅうり・人参/油揚げ・茄子・玉葱・浅葱	457 467	21 20.8	1.8 1.6	
5	日	ごはん スタミナ炒め じゃこサラダ 吸い物 オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 カスタードパン	米/豚肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・にんにく・生姜/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	494 431	22.8 19.1	2.3 2	
6	月	ごはん カジキの香味焼 栄養さんびら 味噌汁 ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 ふかし芋	米/カジキ・長葱/大豆・牛蒡・蓮根・人参・いんげん・白滝/大根・しめじ・小松菜・玉葱	568 573	19.6 21.4	1.7 1.5	
7	火	中華麺 冷やし中華 春巻き 吸い物 メロン	お茶 かりんとう	牛乳 ショートケーキ	麺・ハム・鶏卵・人参・きゅうり・オクラ/豚肉・筍・キャベツ/豆腐・わかめ・ほうれん草・えのき	533 465	18.8 15.9	1.6 1.3	
8	水	ごはん 厚揚げの麻婆風煮 もやしの塩ナムル バナナ	お茶 クッキー	牛乳 カルシウムトースト	米/厚揚げ・豚肉・にんにく・しめじ・茄子・長葱・ニラ/小松菜・もやし・人参	553 490	19.6 16.5	1.8 1.5	
9	木	野菜 ごはん ミートローフ 海草サラダ ポトフ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米・ふりかけ/豚肉・鶏肉・豆腐・玉葱/なると・わかめ・きゅうり・小松菜・コーン/じゃが芋・玉葱・ズッキーニ・キャベ	594 505	22.6 22.8	1.6 1.9	
10	金	ごはん 鶏肉のBBQソース ほうれん草の白和え 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	とうもろこし・チーズ	米/鶏肉・にんにく・玉葱・りんご/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/大根・わかめ・にら・玉葱	459 465	21.4 20.4	1.8 1.6	
11	土	ごはん 鮭のレモンみりん焼 パンパンジーサラダ コーンスープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ポテコ	米/鮭/鶏肉・もやし・きゅうり・人参/鶏卵・コーン・浅葱	506 459	22.5 20.7	2.3 2	
12	日	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 クッキー	牛乳 かつぱえびせん				
13	月	ごはん 肉豆腐 青菜のごま味噌和え キウイフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 じゃが芋もち	米/豆腐・豚肉・生姜・椎茸・筍・長葱・絹さや/油揚げ・人参・ほうれん草・小松菜	486 432	18.5 15.8	1 0.8	
14	火	わかめ ごはん アジの南蛮漬け ビーフン炒め ミルクスープ チーズ	お茶 ビスケット	豆乳 とうもろこし・おせんべい	米・わかめ/鱈・いんげん・玉葱・人参/ビーフン・人参・ピーマン・コーン/大根・ほうれん草・しめじ・白菜	522 475	23.3 21.7	1.6 1.4	
15	水	うどん チャーシューポテト チキンナゲット ヨーグルト	お茶 小魚	牛乳 鮭わかめおにぎり	うどん・ツナ・わかめ・きゅうり・水菜・トマト・コーン/鶏肉/ベーコン・じゃが芋・ブロッコリー・玉葱	566 477	24.2 23.9	2.7 2.7	
16	木	ごはん 鶏肉の照り焼き丼 卵サラダ けんちん汁 オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 お好み焼き	米/鶏肉・長葱/鶏卵・きゅうり・人参/豆腐・油揚げ・牛蒡・大根・人参・里芋・蒟蒻・浅葱	480 420	22.5 18.8	1.5 1.4	
17	金	ごはん 鱈の塩こうじ焼 ひじきの五目煮 味噌汁 バナナ	牛乳 クラッカー	ウエハース パニラアイス	米/鱈/大豆・竹輪・ひじき・人参・蒟蒻・いんげん/油揚げ・大根・ほうれん草・しめじ	594 524	21.5 19.4	1.7 1.5	
18	土	ごはん 鱈の西京焼き ブロッコリーのサラダ 吸い物 オレンジ	お茶 かりんとう	牛乳 豆乳プリン	米/鱈/ブロッコリー・きゅうり・コーン/大根・人参・ほうれん草・えのき	477 437	21 19.4	1.9 1.6	
19	日	中華麺 焼きそば イタリアンサラダ キウイフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 カステラ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし/水菜・ほうれん草・パプリカ・きゅうり・コーン	496 445	16 13.7	0.8 0.8	
20	月	ごはん 鶏肉の醤油煮 キャベツのツナサラダ デラウェア 小魚	お茶 小魚	牛乳 かぼちゃのスノーボール	米/鶏肉・大根・人参・しめじ・玉葱・いんげん/ツナ・キャベツ・きゅうり・小松菜・パプリカ	608 514	21.7 22	1 1.4	
21	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鉄骨サラダ かきたま汁 ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 メイプルバナナマフィン	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/鶏卵・にら・玉葱・ほうれん草・椎茸	576 501	24.5 20.5	1.7 1.3	
22	水	ごはん 肉じゃが 千草和え バナナ	お茶 クッキー	牛乳&アメリカンドック かき氷(未満児)	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・いんげん/鶏卵・キャベツ・人参・もやし・きゅうり	658 574	19.3 16.3	2 1.7	
23	木	ごはん 鶏唐揚げ もやしの塩ナムル 味噌汁 オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 原宿ドック	米/鶏肉/もやし・キャベツ・わかめ/厚揚げ・茄子・人参・浅葱	592 518	25.1 21	1.6 1.4	
24	金	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 おせんべい	お茶 サッポロポテト				
25	土	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	まめびよ ゼリー・星たべよ	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・えりんぎ・グリーンピース/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・小松菜	666 641	20.4 20.5	2.3 2	
26	日	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 かりんとう	牛乳 さやえんどう				
27	月	ごはん メルルーサのパン粉焼き 切干大根と枝豆の炒め物 ミネストローネ ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 野菜プリッツ	米/メルルーサ/ベーコン・切干大根・人参・ピーマン・エリンギ・枝豆/大豆・玉葱・ズッキーニ・キャベツ・茄子・トマ	576 508	21.9 19.7	1.9 1.6	
28	火	ごはん 八宝菜 さつま芋サラダ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 ポンデケーキ	米/豚肉・なると・白菜・人参・玉葱・しめじ・きくらげ・筍/さつま芋・南瓜・人参・きゅうり	542 550	19.1 19.6	1.7 1.6	
29	水	ごはん 夏野菜のチキンカレー 小松菜のおかか和え スイカ	牛乳 クッキー	豆乳&たこ焼き かき氷(以上児)	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・茄子・南瓜・トマト・いんげん/小松菜・もやし・きゅうり	572 600	18.8 21	2.1 1.9	
30	木	パン ポークビーンズ 蓮根サラダ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 いなり寿司	パン/大豆・豚肉・人参・玉葱・パセリ/竹輪・蓮根・小松菜・きゅうり	507 453	19.5 16.7	1.6 1.4	
31	金	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 きなこ団子	米/豆腐・豚肉・白菜・長葱・人参・椎茸・白滝/じゃが芋・きゅうり・人参・枝豆	675 570	20.7 21.3	1 1.4	
						平均	551 500	20.8 19.4	1.7 1.6

\* 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 \*