



7月の献立



R3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	木	ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ キウイフルーツ	お茶 チーズ	バナナ豆乳 マーブル蒸しパン	米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎茸・白滝/じゃが芋・人参・枝豆・コーン	574 500	19.5 17.9	0.9 0.9	
2	金	ごはん カジキの香味焼き バンバンジー ミルクスープ メロン	お茶 バナナチップ	牛乳 きな粉おはぎ	米/カジキ・長葱/ササミ・もやし・きゅうり・人参/ベーコン・ほうれん草・人参・玉葱	632 527	23.6 20.6	1.4 1.1	
3	土	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのゴママヨ和え 野菜スープ オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 バナナケーキ	米/鶏肉・マーメレード/ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン/キャベツ・玉葱・南瓜	651 472	20.9 17.1	1.2 1	
4	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	まめびよ おせんべい・チョコイス				
5	月	ふりかけ 鯖の竜田揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	豆花	米・野菜ふりかけ/鯖・生姜/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/油揚げ・さつま芋・玉葱・いんげん	528 559	19.1 21.2	2.1 1.9	
6	火	ごはん 夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ガーリックトースト	米/鶏肉・にんにく・南瓜・玉葱・茄子・人参・ピーマン・トマト/マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	593 517	19.2 16.2	1.8 1.6	
7	水	ごはん ハヤシライス ツナサラダ ★セタゼリー	お茶 小魚	牛乳 ショコラケーキ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・グリーンピース/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン	676 568	21.2 21.6	2.2 2.3	
8	木	ごはん カレイの西京焼き 蓮根サラダ わかめスープ チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳 とうもろこし	米/カレイ/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/豆腐・わかめ・長葱・玉葱	454 439	21.6 22.1	2.3 1.9	
9	金	ごはん 生姜焼き 小松菜のごま味噌和え メロン	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ポテトボール	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ニラ/さつま揚げ・小松菜・もやし・きゅうり	529 445	20.4 16.7	1.4 1.1	
10	土	ごはん 白身魚のカレームニエル かぼちゃのサラダ 中華風スープ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 クリームパン	米/カレイ/さつま芋・南瓜・きゅうり・コーン/大根・玉葱・わかめ・ニラ	601 527	21.3 19.5	2 1.8	
11	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	りんごジュース ポテコ				
12	月	ごはん 厚揚げの麻婆風 春雨サラダ バナナ	お茶 小魚	牛乳 お好み焼き	米/豚肉・厚揚げ・にんにく・茄子・長葱・しめじ・ニラ/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン	570 493	18.9 19.9	1.4 1.7	
13	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のゴマ酢和え 豆乳スープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 キャラメルポテト	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/切干大根・人参・きゅうり・コーン/白菜・大根・人参・玉葱	624 536	21.3 19.2	1.6 1.5	
14	水	パスタ ナポリタン ブロッコリーの中華和え キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	★冷や汁	スパゲティ・ウインナー・エリンギ・玉葱・ピーマン/ブロッコリー・カリフラワー・人参・きゅうり・コーン	667 560	24 19.7	2.3 1.9	
15	木	ごはん タンダーチキン キャベツのレモン醤油和え ミネストローネ ゼリー	牛乳 クラッカー	ココア豆乳 メロンパントースト	米/鶏肉・にんにく・ヨーグルト/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/じゃが芋・玉葱・人参・トマト	524 530	22.3 22	1.6 1.5	
16	金	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの甘煮 お吸い物 チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 ポンデキナ粉	米/鯖・生姜/大豆・ひじき・人参・蓮根・椎茸/豆腐・大根・人参・しめじ・浅葱	538 472	19 16.7	2.1 1.8	
17	土	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のナムル けんちん汁 グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 ゼリー・チーズ	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・いんげん/もやし・ほうれん草・きゅうり/豆腐・油揚げ・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	519 416	19.4 15	1.4 1.1	
18	日	パン 卵サンド 焼売 キャベツのサラダ 野菜スープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 バームクーヘン	コッペパン・鶏卵・きゅうり/焼売/キャベツ・人参・いんげん・コーン/大根・玉葱・人参・ほうれん草	508 461	17.4 15.1	2.5 2.2	
19	月	ごはん 豚肉と牛蒡の卵とじ 鉄骨サラダ メロン	お茶 チーズ	冷やし中華	米/鶏肉・豚肉・高野豆腐・牛蒡・人参・椎茸・グリーンピース/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり・コーン	593 511	24.9 22.1	1.8 1.7	
20	火	わかめ ごはん 鱈のケチャップあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 中華風コーンスープ チーズ	牛乳 バナナチップ	バナナアイス	米/わかめ/鱈・人参・玉葱・ピーマン/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん/鶏卵・長葱・大根・コーン	541 506	19.7 20.3	2.3 1.9	
21	水	うどん サラダうどん 小松菜のごま和え ナゲット ヨーグルト	牛乳 クラッカー	豆乳 桜エビのおにぎり	うどん・ツナ・わかめ・きゅうり・人参・コーン/ナゲット/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり	626 69	27.4 26	2.6 2.3	
22	木	ごはん つくねバーグ ほうれん草のおかか和え かき玉汁 バナナ	お茶 小魚	牛乳 クレープ	米/鶏肉・豆腐・玉葱・長葱・生姜/竹輪・ほうれん草・人参/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	537 467	20.9 21.5	1.4 1.7	
23	金	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 かみかみ昆布	牛乳 ロールケーキ				
24	土	パスタ ツナマトスパゲティ ササミの中華和え グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	まめびよ おせんべい ヨーグルトシャーベット	スパゲティ・ツナ・玉葱・茄子・しめじ/ササミ・ほうれん草・きゅうり・コーン	657 626	25.5 24.2	2.1 1.9	
25	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	牛乳 サッポロポテト				
26	月	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 切干大根の煮つけ 味噌汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 わかめおにぎり	米/鮭・チーズ/切干大根・桜エビ・人参・椎茸・いんげん/厚揚げ・さつま芋・小松菜・茄子	643 552	25.8 21.5	1.9 1.7	
27	火	ごはん チキンカレー ブロッコリーのサラダ 野菜スープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 焼きまんじゅう	米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/ツナ・ひじき・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン	570 485	18.4 19.4	2.3 2.4	
28	水	ごはん 中華丼 キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 チーズスコーン	米・豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ/キャベツ・人参・きゅうり・昆布	532 543	19.7 20	1.5 1.4	
29	木	焼きそば 唐揚げ 焼きとうもろこし	お茶 かみかみ昆布	牛乳 たこ焼き	中華麺・キャベツ・人参・もやし/鶏肉・にんにく/とうもろこし/レタス・玉葱・人参・ピーマン	554 507	25 22.4	2.2 1.9	
30	金	ごはん 炒り鶏 もやしの塩ナムル グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 ホットドッグ	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・人参・しめじ・グリーンピース/竹輪・ほうれん草・もやし・きゅうり	524 459	21.9 19.8	1.8 1.7	
31	土	ごはん 鱈のゴマだれ焼き もやしの和え物 きのこスープ ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ	米/鱈/油揚げ・ほうれん草・もやし/玉葱・人参・舞茸・椎茸・えのき	510 458	18.7 17.2	1.6 1.4	
						平均	570	21.4	1.8
							509	19.8	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 *