



7月の献立



R6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 厚揚げの麻婆風 白菜のおかか和え	バナナ 麦茶 小魚	牛乳 鮭とチーズのおにぎり	米/豚肉・厚揚げ・茄子・長葱・しめじ・ニラ・にんにく/白菜・人参・きゅうり	641 509	22.4 21.6	1.5 1.8	
2	火	ごはん 鱈のケチャップあんかけ ピビンバサラダ	味噌汁 ゼリー バナナチップ	牛乳 マドレーヌ	米/鱈・人参・玉葱・ピーマン/豚肉・もやし・ほうれん草・人参/さつま芋・玉葱・えのき・浅葱	542 451	21.3 18.7	2 1.6	
3	水	ごはん 炒り鶏 ポテトサラダ	グレープフルーツ 麦茶 おせんべい	牛乳 ピザトースト	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・人参・しめじ・蓮根・グリーンピース/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	547 474	22.3 18.6	2 1.7	
4	木	ごはん 鯖のカレー竜田 ほうれん草の胡麻和え	中華風スープ オレンジ クラッカー	豆乳 ヨーグルト蒸しパン	米/鯖/さつま揚げ・ほうれん草・小松菜・人参・きゅうり/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	579 584	24.1 25.1	1.8 1.7	
5	金	うどん 七タうどん 肉団子	粉ふき芋 七タゼリー 麦茶 チーズ	牛乳 レアチーズケーキ	うどん・ツナ・わかめ・きゅうり・人参・オクラ・コーン/ミートボール・じゃが芋	587 474	21.4 18.1	2.6 2.3	
6	土	ごはん 鮭のレモンみりん焼き 磯香和え	味噌汁 グレープフルーツ 麦茶 おせんべい	牛乳 豆乳プリン・ばかうけ	米/鮭/キャベツ・きゅうり・わかめ/さつま芋・人参・えのき	645 562	23.4 21.3	2.5 2.1	
7	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	牛乳 ドーナツ				
8	月	わかめ ごはん カジキのタルタルソース ツナサラダ	コンソメスープ ゼリー 麦茶 クラッカー	牛乳 マシュマロフレーク	米・わかめ/カジキ・鶏卵・玉葱/ツナ・もやし・小松菜・きゅうり・人参/キャベツ・トマト・じゃが芋・玉葱	542 489	21.9 19.9	2.1 1.8	
9	火	ごはん 夏野菜カレー 切干大根のゴマ酢和え	オレンジ 麦茶 チーズ	牛乳 豆花・ハッピーターン	米・豚肉・玉葱・茄子・南瓜・人参・いんげん・トマト/切干大根・人参・きゅうり・コーン	580 516	20 19.2	2.5 2.2	
10	水	中華麺 冷やし中華 焼売	蒸しとうもろこし ゼリー 麦茶 小魚	牛乳 さつま芋おにぎり	中華麺・ハム・鶏卵・きゅうり・人参・もやし/焼売/とうもろこし	610 491	22.1 21.5	1.8 2	
11	木	ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリーの中華和え	豆乳コンソメスープ バナナ 麦茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	米/鶏肉・にんにく/ブロッコリー・カリフラワー・人参・きゅうり/コーン・玉葱	656 550	26.3 20.2	2 1.6	
12	金	ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮	お吸い物 ゼリー 麦茶 バナナチップ	牛乳 ココアクッキー・星たべよ	米/鮭・人参/ひじき・油揚げ・人参・蓮根・グリーンピース/大根・人参・ほうれん草・えのき	636 530	23.6 20.9	2.1 1.7	
13	土	いなり 寿司 ハンバーグ わかめサラダ	野菜スープ ゼリー 麦茶 チーズ	まめぴよ バナナケーキ	米・油揚げ/ハンバーグ/わかめ・きゅうり・人参/玉葱・南瓜・コーン・ほうれん草	531 493	18.8 18.1	1.8 1.7	
14	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	牛乳 今川焼き				
15	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	麦茶 みかんシャーベット				
16	火	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ	グレープフルーツ 麦茶 小魚	牛乳 おからスコーン	米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎茸・白滝/マカロニ・鶏卵・きゅうり・人参・コーン	541 461	19.4 20.2	0.9 1.3	
17	水	ごはん カジキのトマトソースかけ ほうれん草のごま味噌和え	ミルクスープ ゼリー 牛乳 クラッカー	カルピス フルーツポンチ	米/カジキ・トマト・玉葱/竹輪・ほうれん草・もやし・きゅうり/ベーコン・キャベツ・人参・玉葱	574 570	19.5 21.2	1.6 1.5	
18	木	ごはん 鶏じゃが コールスロー	バナナ 麦茶 おせんべい	牛乳 フレンチトースト	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	601 524	20.2 17	1.3 1.2	
19	金	ごはん 親子丼 じゃこサラダ	ヨーグルト 麦茶 チーズ	麦茶 パフェ	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	529 447	19.6 17.1	1.4 1.3	
20	土	ごはん カレイの照り焼き ツナサラダ	中華風スープ オレンジ 牛乳 バナナチップ		米/カレイ/ツナ・ブロッコリー・コーン・ひじき/大根・玉葱・わかめ・ニラ	364 373	15 17	1.6 1.4	
21	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	牛乳 メロンパン				
22	月	ごはん ホキフライ ほうれん草の白和え	味噌汁 ゼリー 麦茶 おせんべい	牛乳 じゃが芋のガレット	米/ホキ/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/油揚げ・大根・小松菜・椎茸	507 448	24.2 21.7	2.4 2.1	
23	火	パスタ ナポリタン きんぴらサラダ	グレープフルーツ 麦茶 クラッカー	牛乳 冷や汁	スパゲティ・ウインナー・エリンギ・玉葱・ピーマン/牛蒡・人参・蓮根	710 599	26 21.2	2.5 2.1	
24	水	ごはん チキンカレー 鉄骨サラダ	スイカ 牛乳 バナナチップ	豆乳 シュガートースト	米・鶏肉・にんにく/じゃが芋・玉葱・人参・トマト/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	574 525	20.9 20.2	2.7 2.3	
25	木	ごはん カレイの西京焼き 小松菜の和え物	かき玉汁 ゼリー 麦茶 チーズ	ココア牛乳 メープルバナナケーキ	米/カレイ/小松菜・人参・もやし/わかめ/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	536 473	22.1 21.4	1.7 1.6	
26	金	ごはん ソースカツ丼 千草和え	きのこ汁 オレンジ 麦茶 小魚	牛乳 焼きそば	米・とんかつ・キャベツ/鶏卵・小松菜・もやし・きゅうり/油揚げ・玉葱・しめじ・えのき・浅葱・椎茸	551 453	27.04 24.5	2.1 2.2	
27	土	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト	マカロニスープ グレープフルーツ 牛乳 クラッカー	麦茶 クリームパン	米/鶏肉・にんにく/ベーコン・じゃが芋・玉葱・いんげん/マカロニ・大根・キャベツ・人参	546 541	23.4 22.9	2 1.8	
28	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	リンゴジュース キャラメルコーン				
29	月	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め かぼちゃサラダ	グレープフルーツ 牛乳 クラッカー	ジョア 焼きとうもろこし	米/豚肉・厚揚げ・生姜・玉葱・人参・しめじ・いんげん/南瓜・さつま芋・きゅうり・コーン	537 550	20.1 21.3	1.1 1.1	
30	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ	野菜スープ ゼリー 麦茶 小魚	牛乳 キャラメルポテト	米/鶏肉・にんにく/りんご・玉葱/春雨・もやし・きゅうり・人参・コーン/玉葱・人参・キャベツ	551 468	19.1 20	1.9 2.1	
31	水	ごはん 鮭のゴマだれ焼き 塩ナムル	お吸い物 バナナ 麦茶 おせんべい	牛乳 カルシウムトースト	米/鮭/キャベツ・もやし・きゅうり/わかめ/豆腐・人参・椎茸・ほうれん草	519 468	23.3 21.2	2.1 1.8	
						平均	567 445	21.8 20.4	1.9 1.8

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