7月の献立

R5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	土	ごはん	回鍋肉	中華風スープ	お茶	牛乳	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/わかめ・きゅうり・人参/豆腐・大根・長葱	542	18.3	1.9
			わかめサラダ	バナナ	小魚	いちごクレープ		469	19.4	2.1
2	日		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	牛乳				
					おせんべい	アスパラガス				
3	月	ごはん	ミートローフ	味噌汁	お茶	牛乳	米/豚肉・鶏肉・おから・玉葱/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜/大根・キャベツ・しめじ	565	23.7	2.1
			鉄骨サラダ	グレープフルーツ	クラッカー	きな粉トースト		496	19.8	1.8
4	火	ごはん	鮭の青のり焼き	お吸い物	牛乳	豆乳	米/鮭/キャベツ・小松菜・人参/白菜・えのき・わかめ	476	22.1	2
			キャベツの胡麻マヨ和え	ヨーグルト	バナナチップ	フライドポテト		446	22.3	1.7
5	水	ごはん	豚肉の醤油煮		お茶	牛乳	米/豚肉・高野豆腐・人参・大根・しめじ・椎茸・ピーマン/鶏卵・ハム・キャベツ・玉葱	655	28.4	1.6
			オムレツ	バナナ	チーズ	おかかおにぎり		570	25.1	1.6
6	木	ごはん	照り焼きチキン	トマトと卵のスープ	お茶	牛乳・チーズ	米/鶏肉/小松菜・もやし・きゅうり・かつお節/鶏卵・玉葱・人参・トマト	667	27.6	2.4
			小松菜のおかか和え	ゼリー	おせんべい	チョイス・ぱりんこ		578	23.5	2.1
7	金	うどん	七夕サラダうどん		お茶	牛乳	うどん・ツナ・わかめ・きゅうり・人参・コーン・トマト/焼売	489	19.6	3.4
			上州焼売	メロン	小魚	ピーチショートケーキ		416	20.3	3.3
8	土	わかめ	鱈のケチャップあんかけ	野菜スープ	牛乳	まめぴよ	米・わかめ/鱈・人参・玉葱・ピーマン/もやし・きゅうり・わかめ/大根・しめじ・ニラ	451	17.2	2.4
		ごはん	もやしのお浸し	ゼリー	クラッカー	クッキー・ハッピーターン		485	20	2.2
9	日		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	牛乳				
					チーズ	えびせん				
10	月	ごはん	肉じゃが		お茶	牛乳	米/豚肉・玉葱・人参・白滝・いんげん/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	543	20.6	1.6
			ほうれん草の白和え	バナナ	おせんべい	お好み焼き		477	17.3	1.4
11	火	ごはん	アジフライ	けんちん汁	お茶	牛乳	米/鰺/大豆・さつま揚げ・ひじき・人参・絹さや/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	496	14.7	1.5
			ひじきの五目煮	ゼリー	バナナチップ	クリームサンド		408	12	1.2
12	水	ごはん	すき焼き風煮		お茶	牛乳	米/豚肉・豆腐・白菜・椎茸・人参・長葱・白滝/もやし・キャベツ・小松菜・人参	489	17.3	0.9
			もやしのナムル	オレンジ	小魚	おからスコーン		419	18.5	1.3
13	木	ごはん	カツオの香味焼き	味噌汁	お茶	牛乳	米/鰹・生姜・長葱/チーズ・さつま芋・南瓜・きゅうり/茄子・人参・いんげん・えのき	540	21.8	2
			かぼちゃサラダ	ゼリー	クラッカー	チョコワ		488	20.3	1.7
14	金	ごはん	炒り鶏		お茶	牛乳	米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・牛蒡・人参・蓮根・しめじ・いんげん/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	408	18.2	1.6
			じゃこサラダ	グレープフルーツ	チーズ	じゃがバター		366	16.9	1.5
15	土	菜飯	肉団子のトマト煮	コンソメスープ	お茶	牛乳	米・大根葉/豚肉団子・にんにく・南瓜・玉葱・茄子・ピーマン/竹輪・蓮根・小松菜・きゅうり/玉葱・人参・ほうれん草	556	18.7	2
			蓮根サラダ	オレンジ	おせんべい	カスタードパン		480	15.8	1.7
16	日		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	牛乳				
					バナナチップ	さやえんどう				
17	月		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	ジョア				
					クラッカー	バナナケーキ				
18	火	ごはん	カレイのパン粉焼き	かき玉汁	お茶	牛乳	米/カレイ/ビーフン・人参・ピーマン/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	521	19.6	1.3
			ビーフン炒め	ゼリー	チーズ	ふかし芋		463	19.5	1.4
19	水	ごはん	厚揚げの旨煮		お茶	牛乳	米/厚揚げ・豚肉・生姜・大根・人参・しめじ・グリンピース/ほうれん草・もやし・きゅうり	572	19.5	1.4
			ほうれん草のナムル	バナナ	小魚	たまごサンド		493	20.4	1.7
20	木	ごはん	鶏肉の醤油煮		お茶	牛乳	米/鶏肉・大根・人参・しめじ・ブロッコリー/鶏卵・キャベツ・もやし・キャベツ	564	21.8	2.1
			千草和え	ゼリー	バナナチップ	アメリカンドック		469	17.7	1.7
21	金	パスタ	トマトスパゲティ		お茶	牛乳	パスタ・ツナ・トマト・玉葱・まいたけ/ブロッコリー・人参・コーン	765	24.6	3
			ブロッコリーサラダ	オレンジ	おせんべい	鮭おにぎり		629	19.7	2.3
22	土	ごはん	ホキフライ	枝豆スープ	お茶	牛乳・星たべよ	米/ホキ/油揚げ・小松菜・人参/枝豆・玉葱・ほうれん草	539	20.7	1.6
			胡麻和え	ゼリー	クラッカー	ウエハース		482	17.6	1.4
23	日		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	まめぴよ				
					おせんべい	今川焼				
24	月	ごはん	炒り豆腐	浅漬け	お茶	牛乳	米/鶏卵・鶏肉・豆腐・ひじき・玉葱・人参・いんげん/春巻き/キャベツ・きゅうり	493	21.2	0.8
			春巻き	ゼリー	チーズ	かぼちゃ蒸しパン		433	19.2	0.9
25	火	ごはん	夏野菜カレー		お茶	牛乳	米・豚肉・玉葱・茄子・南瓜・人参・トマト・ズッキーニ/切干大根・人参・わかめ・	554	16.1	2.4
			切干大根のゴマ酢和え	スイカ	小魚	いなり寿司		472	17.7	2.5
26	水	ごはん	かじきのタルタルソース	中華風スープ	牛乳	豆乳・チーズ	米/カジキ・鶏卵/春雨・きゅうり・人参/豆腐・大根・筍・長葱	543	24.3	1.7
			春雨サラダ	オレンジ	クラッカー	とうもろこし		554	25.7	1.7
27	木	ごはん	タンドリーチキン	ミルクスープ	牛乳	豆乳	米/鶏肉/なると・キャベツ・きゅうり・わかめ/ベーコン・ほうれん草・人参・玉葱	601	24.3	1.6
			磯香和え	グレープフルーツ	バナナチップ	みたらし団子		545	22.2	1.4
28	金	ごはん	麻婆豆腐丼		お茶	牛乳	米・豚肉・豆腐・生姜・にんにく・椎茸・筍・にら・長葱/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	469	17.8	1.4
			キャベツのレモン醤油和え	オレンジ	おせんべい	芋もち		410	15	1.2
29	土	パン	ポークビーンズ		お茶	牛乳	バターロール/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/ベーコン・じゃが芋・いんげん・玉葱	584	20.2	1.5
			ジャーマンポテト	ゼリー	チーズ	りんごタルト		514	18.5	1.4
30	日		＊お弁当対応になります(園で用意します)＊		お茶	牛乳				
					クラッカー	サッポロポテト				
31	月	ごはん	鯖の竜田揚げ	お吸い物	お茶	牛乳	米/鯖/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/えのき・椎茸・小松菜	584	23.7	2.2
			コールスローサラダ	オレンジ	バナナチップ	クロックムッシュ		496	20.8	1.8
							平均	547	20.9	1.8
								482	19.4	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＊