

7月献立表

幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	金	枝豆ごはん 鮭の南蛮漬け 肉じゃが ゴールドキウイ きのこと青菜のみそ汁	スイートパンプキン牛乳	529	25.8	14.1	2
2	土	きつねうどん ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	グレープゼリー ビスコ 麦茶	431	13.2	13.1	1.7
4	月	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 ツナ大根サラダ かんぴょうのかきたま汁	メロンパンクッキー 牛乳	555	20.8	21.5	2
5	火	ごはん マーポーナス さつまいもレモン煮 バンサンスー ひじきスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	519	16.3	11.5	1.4
6	水	食パン チキンカツ キャベツソテー スパゲティサラダ トマト 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	605	25.8	21.7	1.9
7	木	七夕ごはん 星コロケ オレンジ そうめんのすまし汁	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	479	15.6	9.8	1.5
8	金	ごはん タラのムニエル ポークビーンズ コールスロー 冬瓜スープ	さつまいもケーキ 牛乳	583	24.9	19.7	1.5
9	土	焼うどん しゅうまい バナナ 牛乳	おかし ジュース	497	18.3	17.8	1.8
11	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 こんにゃくのおかか炒め ほうれん草とハムの華風ごま和え 肉団子スープ	セサミマドレーヌ 牛乳	556	21.7	23.6	1.4
12	火	ごはん メカジキの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	481	19.7	13.3	1.3
13	水	ごはん 千種焼 切り干し大根煮 しらす納豆和え キャベツのみそ汁	キャロットケーキ 牛乳	578	27.1	19.8	2.4
14	木	ソース焼きそば 春巻き テンゲン菜のナムル 牛乳	フレンチトースト 麦茶	693	24.9	27.9	2.3
15	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 れんこんきんぴら ツナサラダ メロン 牛乳	マスケットゼリー せんべい 麦茶	548	31.9	17.2	1.4
16	土	五目そうめん ブロッコリーチーズサラダ みかん缶 牛乳	スティックケーキ ジュース	479	17.5	13.8	1.4
19	火	ごはん 親子煮 おかずきんぴら さつまいもサラダ きゅうりのゆかり和え 牛乳	いちごプリン アスパラビスケット 麦茶	562	21.9	18.6	1.4
20	水	黒糖パン ツナと豆腐のナゲット 水菜のサラダ サマーシチュー	鶏ごぼうおにぎり 麦茶	551	19.9	20.0	2.3
21	木	夏野菜カレー イカリングフライ すいか 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	562	19.5	20.3	1.4
22	金	ごはん さんまのかば焼き かぼちゃの甘煮 こまつなのおかか和え なすのみそ汁	たまご蒸しパン 牛乳	595	23.0	23.4	1.8
23	土	ツナナポリタン ハンバーグ 切り干し大根のドレ和え 牛乳	メロンシャーベット 麦茶	516	22.0	13.3	1.7
25	月	冷やし中華 揚げ餃子 グレープフルーツ 牛乳	チキンライスおにぎり 麦茶	553	22.6	15.3	1.9
26	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風スパゲッティ コーンサラダ トマト 牛乳	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	579	22.3	17.5	1.3
27	水	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 里芋のそぼろ煮 こまつなサラダ バナナ 牛乳	青のりいもフライ 麦茶	651	24.6	24.8	1.2
28	木	ごはん サバのみそ煮 がんものみぞれ煮 ブロッコリーチーズサラダ けんちん汁	ココアトースト 牛乳	696	28.5	30.1	2.3
29	金	ハヤシライス ミニオムレツ ほうれん草サラダ 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	561	29.3	19.1	1.9
30	土	わかめうどん 厚揚げの煮物 バナナ 牛乳	ヨーグルト ジュース	447	17.4	10.8	1.7
			7月平均 (土曜日除く)	572	23.3	19.5	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
 ※ 令和4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）