

7月 献立表

2022年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	金	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★ジャムサンド	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・砂糖・食パン いちごジャム・マーガリン	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・しめじ・こねぎ だし昆布	577kcal 22.5g	
2	土	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク バナナ 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ だけのご水煮・乾しいたけ・キャベツ こねぎ・もやし・オクラ・昆布つくだ煮・バナナ	598kcal 23.6g	
4	月	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★ゆかりおにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・ゆかりふりかけ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン・かぼちゃ たまねぎ・ほうれんそう・えのきだけ 切干しだいこん・だし昆布・こねぎ	619kcal 26.8g	
5	火	米飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★豆乳ホットケーキ	焼き竹輪・鶏卵・しらす干し・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・調整豆乳	米・薄力粉・サラダ油・砂糖・じゃがいも かつお・砂糖・砂糖・有塩バター いちごジャム	あおのり・切干しだいこん・きゅうり・トマト にんじん・イトコトウ缶詰・ほしひじき だし昆布・たまねぎ・えのきだけ・こねぎ	582kcal 24.2g	
6	水	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 チーズ	ミルク パン ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	高野豆腐・鶏もも・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・サラダ油・じゃがいも 砂糖・チーズ・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・しめじ キャベツ・こねぎ・インアッブル・だし昆布	594kcal 27.0g	
7	木	米飯 春巻き きゅうりの漬物 七夕そうめん汁	麦茶 ★ミニパフェ	豚ばら・なると・煮干し・かつお節 普通牛乳・アイスクリーム ホットクリーム	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・そうめん・中さら糖 コーンフレーク・いちごジャム・チョコレート	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・乾しいたけ・オクラ・こねぎ フルーチェ	622kcal 15.6g	
8	金	米飯 松風焼き 大豆マリネ おさ汁	ミルク ★チーズ蒸しパン	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ・大豆 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・いか・煮干し かつお節・クリームチーズ・脱脂粉乳	米・ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 サラダ油・薄力粉	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり イトコトウ缶詰・トマト・あおさ 切干しだいこん・にんじん	597kcal 31.1g	
9	土	米飯 ハヤシライス フルーツヨーグルト	アンパンマンせんべい	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・サラダ油・砂糖 アンパンマンソフトせんべい	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮 えだまめ・しめじ・みかん缶詰 インアッブル缶詰・もも	571kcal 15.9g	
11	月	米飯 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	麦茶 ★チョコチップクッキー	しらす干し・麦みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・煮干し・鶏卵	米・サラダ油・マヨネーズ・砂糖 薄力粉・有塩バター・砂糖 ミルクチョコレート	イトコトウ缶詰・ハセリ・ほうれんそう にんじん・もやし・焼きのり・トマト キャベツ・たまねぎ・えのきだけ・こねぎ	600kcal 21.5g	
12	火	米飯 麻婆茄子 中華スープ	ミルク ★フルーチェ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ロースハム・脱脂粉乳 普通牛乳・ホットクリーム	米・かたくり粉・砂糖・ごま油	なす・にんじん・にら・たまねぎ・たけのご水煮 乾しいたけ・きくらげ・ほしひじき・チンゲン菜 イトコトウ缶詰・深ネギ・フルーチェ・みかん缶詰	583kcal 23.9g	
13	水	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク ★マドレーヌ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 かつお節・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖 薄力粉・砂糖・有塩バター	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・たまねぎ・しめじ キャベツ・切干しだいこん・こねぎ・レモン	622kcal 26.9g	
14	木	米飯 大豆五目煮 味噌汁 一口ゼリー	ミルク パン ムーンライト 肝油ドロップ	だいず・豚ひき肉・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・サラダ油・じゃがいも ゼリー・ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・みついし昆布 グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・こねぎ インアッブル	585kcal 26.7g	
15	金	《お誕生会》 ドライカレー 唐揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	アイスクリーム	豚ひき肉・鶏もも・ロースハム ベーコン	米・砂糖・薄力粉 サラダ油・マヨ マヨネーズ・シュークリーム	たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト キャベツ・イトコトウ缶詰	696kcal 24.5g	
16	土	米飯 クリームパスタ チキンスープ	ミルク・バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	ベーコン・あさり缶詰・調整豆乳 普通牛乳・鶏ひき肉・脱脂粉乳	米・マヨネーズ おにぎりせんべい・肝油ドロップ	しめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・えのきだけ・こねぎ イトコトウ缶詰・バナナ	568kcal 23.9g	
18	月	海の日						
19	火	米飯 焼きビーフン けんちん汁 チーズ	ミルク ★みだらし団子	蒸しかまぼこ・豚ばら・さつま揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	米・ビーフン・サラダ油・チーズ 白玉粉・グラニュー糖・かたくり粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・乾しいたけ・ごぼう・こねぎ	595kcal 27.8g	
20	水	米飯 魚フライみかんソースかけ スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★ひじきおにぎり	まがれい・鶏卵・ロースハム・厚揚げ 煮干し・麦みそ	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ・普通はるさめ・ごま・砂糖	みかん缶詰・にんじん・りょくとうもやし きゅうり・トマト・えのきだけ・たまねぎ ごぼう・こまつな・こねぎ・ほしひじき・だし昆布	635kcal 22.9g	
21	木	米飯 ミートポテトパイ カミカミサラダ 沢煮焼	★オレンジゼリー ホームパイ	豚ひき肉・牛ひき肉・プロセスチーズ だいず・ロースハム・豚もも・煮干し かつお節	米・砂糖・じゃがいも・かたくり粉 サラダ油・さつまいも・マヨネーズ カップゼリーの素・ホームパイ	たまねぎ・ほしひじき・青ピーマン・にんじん たけのご水煮ハセリ・きゅうり・イトコトウ缶詰 トマト・ごぼう・乾しいたけ・みかん缶詰・こねぎ	653kcal 22.9g	
22	金	米飯 なすと豚肉の味噌炒め かきたま汁	ミルク バナナ チョイス 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・厚揚げ 麦みそ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	米・赤ピーマン・黄ピーマン ごま油・砂糖 チョイス・肝油ドロップ	なす・たまねぎ・青ピーマン にんじん・ほうれんそう こねぎ・バナナ	611kcal 23.8g	
23	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク オレンジ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・甘辛せんべい 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・オレンジ	587kcal 25.6g	
25	月	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク ★丸ぼうろ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・サラダ油・中さら糖・かたくり粉 マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖 はちみつ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・みついし昆布・トマト	603kcal 31.1g	
26	火	雑穀米 ミートボール ナムル わかめスープ	ミルク ★シュガートースト	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 脱脂粉乳	米・あわ・ごま・米・パン粉・砂糖 ごま油・食パン・グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・トマト・生わかめ・深ねぎ にんじん	618kcal 25.8g	
27	水	米飯 チキンカツ ゴーヤの蒲焼風 味噌汁	麦茶 ★お好み焼き (おやつ)	鶏もも・鶏卵・厚揚げ・煮干し・麦みそ 豚ばら・かつお節	米・サラダ油・かたくり粉・鶏卵 砂糖・じゃがいも・プレミックス粉 マヨネーズ	にがうり・ミニトマト・きゅうり・たまねぎ にんじん・えのきだけ・こねぎ・キャベツ もやし・あおのり・だし昆布	603kcal 21.0g	
28	木	米飯 醤油ラーメン いりこ大豆	ミルク オレンジ 皇たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・鶏卵・だいず・煮干し 脱脂粉乳	米・中華めん・砂糖・サラダ油 ごま油・かたくり粉・砂糖 ごま・皇たべよ・肝油ドロップ	もやし・キャベツ・にんじん イトコトウ缶詰・生わかめ・こねぎ オレンジ	610kcal 28.2g	
29	金	米飯 きびなごの竜田揚げ パンパンジー 味噌汁	ミルク ★フライドポテト	きびなご・ささ身・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油 じゃがいも・フライドポテト	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・切干しだいこん・ごぼう ほうれんそう・こねぎ・だし昆布	581kcal 27.7g	
30	土	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	マリー	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ 煮干し・麦みそ	米・砂糖・サラダ油・マリー	日本かぼちゃ・ほしひじき・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・グリーンピース キャベツ・しめじ・生わかめ・こねぎ・だし昆布	451kcal 16.7g	

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
601 kcal	25.5 g	19.0 g	332 mg	3.0 mg	290 μg	0.37 mg	0.51 mg	37 mg