

7月 献立表

境川幼稚園

令和4年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	おかかご飯 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き キャベツのツナ和え バイナップル	ポップコーン 牛乳	かつお節 味噌 鶏卵 鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 ポップコーン	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり 人参 バナナッブル	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ
4 月	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 小松菜のサラダ グレープフルーツ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 牛乳	米 押し麦 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜 白菜 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 ベーキングパウダー ココア
5 火	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 納豆和え パナナ	チーズコーン蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ あじ 納豆 チーズ 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 水菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 ほろれん草 パナナ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
6 水	焼きそば 中華スープ 青のりポテト ジョア	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 コーンフレーク マシュマロ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 白菜 干しいたけ 小松菜	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩
7 木	ご飯 夏野菜カレー 大根サラダ ぶどうゼリー	お星様クッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩
8 金	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのサラダ スイカ	水ようかん クラッカー 牛乳	油揚げ かつお節 牛乳	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 クラッカー	昆布 干しいたけ 人参 オクラ ブロッコリー コーン すいか	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
11 月	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ	パウンドケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 切干大根 オクラ 小松菜 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー
12 火	ビビンバ丼 干しえび入り中華スープ ピーマンと野菜の和え物 パナナ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ピーファン クラッカー	しょうが ほろれん草 もやし 人参 わかめ キャベツ パプリカ パナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢
13 水	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 チーズ	シュガーバイ 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ しらす チーズ 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 砂糖 バイシート グラニュー糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 えのき巻 万能ねぎ 白菜 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ
14 木	パン ズッキーニのスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ オレンジ	梅おかかおにぎり 小魚	鶏肉 ヨーグルト かつお節 煮干し	ロールパン 油 砂糖 米	ズッキーニ しめじ テンゲン菜 キャベツ 人参 コーン オレンジ ねりうめ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢 こいくちしょうゆ
15 金	チキンライス コンソメスープ もやしとハムのサラダ バイナップル	中華風蒸しパン 牛乳	鶏肉 ロースハム 鶏卵 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン 人参 ほろれん草 もやし きゅうり バイナップル	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	573	20.5	19.1	271	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	454	16.1	15.1	212	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。