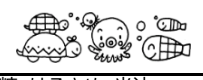
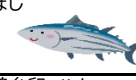
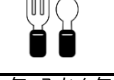

































7月分給食献立表

本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1月 半夏生	焼き鯖 おぐらの納豆和え かぼちゃとキャベツの味噌汁 ご飯	ムーンライト、米、きなこ餅 	牛乳、さば、なっとう、味噌、 薄揚げ、にぼし 	かぼちゃ、もやし、キャベツ、 にんじん、おくら 	しょうゆ 	お茶 きなこ餅	牛乳 ムーンライト	613.7(519.4) 30.2(24.3) 62.4(52.5) 27.0(23.6) 1.6(1.5)
2火	豆腐チャンプルー 涼拌三絲 花麩とわかめの澄まし汁 ご飯	三温糖、はるさめ、米油、 三温糖、花が、ごま油、米、 マンナビスケット	木綿豆腐、錦糸卵、ハム、 ベーコン、 こんぶ、かつお節、わかめ、牛 乳	もやし、バナナ、もも缶、みかん缶、 パイナップル、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、にら、ねぎ、レモン	穀物酢、しょう ゆ、本みりん とりがらだし顆 粒、食塩	牛乳 マンナビスケット	手作りフルーツポンチ 	466.8(464.7) 12.4(13.6) 78.4(70.7) 11.5(14.2) 1.4(1.3)
3水	夏野菜カレーライス ささみ入り中華和え 福神漬	米、アスパラガスビスケット、 バター、小麦粉、三温糖、 米油、ごま油、 ミニデザート(ピーチ)	ささみ、牛肉、スキムミルク、 ごま、こんぶ、牛乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、なす、 福神漬、いんげん、ニンニク、 しょうが	ケチャップ、穀物 酢、カレー粉、 ウスターソース、 しょうゆ、食塩	ミニデザート(ピーチ)	スキムミルク、牛乳 アスパラガスビスケット おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	661.7(548.7) 24.4(16.8) 99.5(79.0) 18.5(18.4) 1.9(1.3)
4木	ピーマン肉づめフライ 野菜のなめたけ和え コーンスープ ご飯	コーン、米油、米、 カルシウムせんべい(砂糖醤油味)	牛乳、ピーマン肉詰めフライ、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、なめたけ、 パセリ	ポタージュエーソ ン、 しょうゆ、食塩	お茶 カルシウムせんべい	牛乳 バナナ 	668.5(526) 21.2(16.6) 92.0(58.7) 24.0(18.3) 1.7(1.5)
5金 七タメニュー	七夕そうめん 星のハンバーグ ツナ入りごまサラダ 	ゆでそうめん、 七夕お星さま三色ゼリー、 胡麻ドレッシング、 1さいからのかつぱえびせん	牛乳、ハンバーグ、なると、 錦糸卵、 ツナ油漬、こんぶ、かつお節、 ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、切り干しだいこん、 干しいたけ、ひじき	ケチャップ、 しょうゆ、 本みりん	お茶 幼児用かつぱえびせん	牛乳 七夕お星さま三色ゼリー 	545.7(468.4) 23.1(17.6) 68.8(67.1) 19.8(14.4) 2.1(1.7)
6土 お弁当	手作り弁当 				 			
8月 おにぎりの日	元気いっぱいオムレツ かぼちゃサラダ 水餃子入り具だくさん中華スープ ご飯	米、マヨネーズ、ごま油、 フレンチドレッシング、 米油、ビスコ(赤) 	元気いっぱいオムレツ、 水餃子、ハム、しらす、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、にんじん、もやし、 たまねぎ、きゅうり、しめじ、 ねぎ	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ	牛乳 ビスコ	お茶 手作りおかしらすおにぎり 	647.2(600.0) 16.1(16.1) 98.6(84.0) 21.0(22.2) 1.7(1.5)
9火	赤魚の煮付け じゃがいものカレーさびら ちくわと野菜の澄まし汁 ご飯	じゃがいも、米油、三温糖、 キャラメルプリン、 米、 たまごせんべい鉄入り	牛乳、赤魚、ちくわ、 ホイップ、 ハム、こんぶ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、 本みりん、 食塩、 カレー粉	お茶 たまごせんべい (鉄入り)	牛乳 手作りキャラメルプリン 	508.2(413.7) 23.8(19.0) 73.7(59.7) 13.1(11.0) 1.9(1.5)
10水	焼きそば チキン棒 野菜スティック ミニデザート(青りんごゼリー)	焼きそば、ミニデザート、 米油、ぼんせんえび	牛乳、チキン棒、ぶた肉、 ウイナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、 きになる野菜(トマト&赤アボカド)	食塩 	きになる野菜 (トマト&赤アボカド)	牛乳 ぼんせんえび	477.7(425) 15.9(12.5) 53.2(54.7) 21.4(16.5) 2.6(2.2)
11木	かぼちゃ挽肉フライ 棒々鶏風 卵と豆腐のスープ ご飯	フルーチェ(いちご)の素、米油、 かぼちゃ挽肉フライ、 胡麻ドレッシング、米、 おやさいせんべい	牛乳、豆腐、ささみ、卵、 煮干し、牛乳	トマト、きゅうり、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、 コンソメ	牛乳 おやさいせんべい	フルーチェいちご おやつ煮干し (以上児のみ)	482.6(476) 17.9(16.8) 45.2(29.0) 25.5(24.6) 1.6(1.4)
12金	麻婆茄子 春雨サラダ 麩とかまぼこの澄まし汁 ご飯	マヨネーズ、はるさめ、三温糖、 米油、片栗粉、白玉麩、米、 ハイハイ	まめびよココア味(豆乳飲 料)、とり肉、ハム、蒲鉾、 味噌、こんぶ、かつお節、 わかめ、牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、ねぎ、ピーマン、しょう が	しょうゆ、 食塩	牛乳 ハイハイ 	まめびよ(ココア) 	529.4(527.3) 15.1(16.0) 74.2(71.2) 19.1(19.8) 1.8(1.6)
13土 土曜給食	焼きそば	焼きそば、米油	豚肉 	にんじん、キャベツ、たまねぎ	ソース	未定 	未定	
16火	えびカツ ツナと切干しの甘酢和え もやしと薄揚げの味噌汁 ご飯	ホットケーキ粉、米油、 三温糖、米	牛乳、えびかつ、ツナ油漬、味 噌、 薄揚げ、にぼし、ごま、ヤクルト	もやし、にんじん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 切干だいこん、ねぎ、レモン 	穀物酢、食塩	ヤクルト	牛乳 手製りにんじんの蒸しぼん	633.2(514.6) 23.3(18.3) 89.6(75.8) 20.2(15.4) 2.1(1.7)
17水 誕生会	とうもろこし御飯 若鶏の塩から揚げ マカロニサラダ 豆腐としめじの澄まし汁	米、マヨネーズ、マカロニ、米油、 片栗粉、三温糖、ごま油、アンパンマンソ フトせんべい、(3~5歳)クレープ(ブルーベ リー)、(0~2歳)カステラ	とり肉、スキムミルク、 ハム、こんぶ、かつお節、牛乳	にんじん、コーン、きゅうり、 本しめじ、キャベツ、ニンニク	しょうゆ、清 酒、食塩	お茶 アンパンマンソフトせんべ い	スキムミルク、牛乳 (3~5歳児) クレープ(ブルーベ リー) (0~2歳児)カステラ	691.3(605) 30.0(22) 85.4(70.4) 25.5(26.3) 2.2(1.6)
18木	手作り肉団子のトマトスープ いんげんのごま和え 揚げコーンしゅうまい ご飯	じゃがいも、サラダ油、パン粉、 片栗粉、動物ビスケット、米	コーンしゅうまい、蒲鉾、卵、 合ひき肉(牛・ぶた)、 スキムミルク、牛乳、ごま、 こんぶ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、 キャベツ、トマト、いんげん	ケチャップ、コ ンソメ、 しょうゆ、食塩	牛乳 動物ビスケット 	スキムミルク、牛乳 おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	545.4(520) 23.5(19.8) 84.6(53.9) 12.5(18.4) 1.8(1.5)
19金	高野豆腐の卵とじ みかんサラダ ワンタンスープ ご飯	おやつぱん、じゃがいも、 ワンタンの皮、三温糖、 フレンチドレッシング、 マヨネーズ、米	スキムミルク、卵、とり肉、 高野豆腐、かまぼこ、チーズ、 牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、こんにゃく、 ねぎ、干しいたけ 	しょうゆ、コ ンソメ	お茶 型抜きチーズ	スキムミルク、牛乳 おやつぱん(苺ジャム)	586.0(469.8) 24.4(18.2) 95.5(64.5) 11.8(15.4) 1.7(1.5)
20土 お弁当	手作り弁当 							
22月	マグロカツ かぼちゃの甘煮 こまつ菜となるとの澄まし汁 ご飯	Ca入パウダー、 マヨネーズ、米油、 三温糖、米(未満児)、 豆乳ウエハース、マンナウエハース	牛乳、国産まぐろカツ、 なると、煮干し、かつお節、	かぼちゃ、にんじん、こまつな 	ケチャップ、 しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳ウエハース(2歳児) (0.1歳児) マンナウエハース	牛乳 Ca入りバウムクーヘン おやつ煮干し (以上児のみ)	589.5(561.5) 18.8(17.4) 86.7(78.2) 18.6(19.9) 1.6(1.4)
23火	酢鶏 きゅうりのおかか和え わかめと豆腐の味噌汁 ご飯	じゃがいも、小麦粉、米油、 片栗粉、三温糖、 米、えびちび	豆腐、スキムミルク、とり肉、 ぶた肉、味噌、卵、桜えび、 にぼし、わかめ、かつお節、 あおりの、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、たけのこ水煮、 ピーマン、ねぎ、干しいたけ、 ねぎ、しょうが	ケチャップ、 お好みソース、 しょうゆ、 穀物酢、食塩	牛乳 えびちび 	スキムミルク、牛乳 手作りミニお好み焼き	583.6(525.3) 26.3(21.5) 61.9(65.2) 16.8(19.8) 2.4(2.0)
24水	サラダうどん 豆腐ナゲット ブロッコリー 初トニー	ゆでうどん、ホワイトミニ(ゼリー)、 米油、お子様せんべい	ジョア(マスカット)、 豆腐ナゲット、 ささみほぐし身、蒲鉾、こん ぶ、かつお節、わかめ、牛乳	ブロッコリー、きゅうり、にんじん 	本みりん、 しょうゆ、食塩	牛乳 お子様せんべい	ジョア(マスカット)	366.7(415.4) 17.9(19.6) 48.7(54.8) 11.1(13.1) 1.8(1.7)
25木 おばあちゃんの 味の日 おにぎりの日	チキンコーンフレイクフライ なすのころ煮 かぼちゃのミルクスープ ご飯	米、サラダ油、三温糖、 野菜ハイハイ、 米	牛乳、チキンコーンフレイク、はんべ ん、 ベーコン、鮭フレーク、 カットいんげん、ごま	なす、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、パセリ	しょうゆ、本み りん、 コンソメ、食塩	牛乳 野菜ハイハイ	お茶 手作り鮭おにぎり 	610.9(574) 20.5(19.7) 102.1(76.3) 13.4(14.5) 1.7(1.5)
26金	チンジャオロース風 トマトサラダ わかめスープ ご飯	じゃがいも、和風ドレッシング、 片栗粉、米油、ごま油、 米	とり肉、ハム、ごま、わかめ、 ヤクルト元気ヨーグルト	すいか、トマト、にんじん、 キャベツ、ピーマン、コーン、 えのきたけ、黄ピーマン、みずな	しょうゆ、コ ンソメ、 中華だし(顆 粒)	元気ヨーグルト 	すいか 	410.3(355.5) 13.3(12.3) 65.8(58.3) 10.4(8.1) 1.4(1.2)
27土 土曜給食	豚丼 	米	豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ、 三温糖、 本みりん	未定 	未定	
29月	豚肉と野菜の味噌炒め ハッシュポテト みつ菜と豆腐の澄まし汁 ご飯	ハッシュポテト、クールゼリーの素、 米油、花が、三温糖、 米 たまごせんべい鉄入り	牛乳、豆腐、ぶた肉、ホイップ、 蒲鉾、味噌、こんぶかつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、みかん缶、ピーマン、 みつば、しょうが	しょうゆ、食塩 	牛乳 たまごせんべい(鉄入り)	牛乳 手作りみかんゼリー	603.0(531.8) 18.4(17.4) 78.8(65.0) 23.8(22.5) 1.5(1.2)
30火 絵本献立	あじフライ・タルタルソースがけ 夏野菜のラタトゥイユ かき玉スープ ご飯	パピコ、米油、片栗粉、 オリーブ油、米、 衛生ポーロ、 ミニデザート(オレンジ)	アジフライ、卵、わかめ、 牛乳	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、なす、ズッキーニ、 えのきたけ、黄ピーマン、ねぎ	タルタルソ ース、ケチャップ、 コンソメ、食塩	牛乳 衛生ポーロ	パピコ (未満児) ミニデザート(オレンジ)	560.8(551.2) 16.8(17.0) 77.2(73.4) 20.5(21.1) 1.7(1.5)
31水	ピピンパ丼 3色ナムル 中華スープ 	米、砂糖、米油、ごま油、 青のりせんべい	牛肉・ぶた肉、錦糸卵、ごま、 スキムミルク、ベーコン、味噌、 こんぶ、牛乳	バナナ、もやし、にんじん、 こまつな、たまねぎ、本しめじ、 にら、ニンニク	しょうゆ、 コンソメ、 食塩	牛乳 青のりせんべい	スキムミルク、牛乳 バナナ おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	518.2(523.8) 21.8(19.8) 76.9(69.5) 13.7(18.5) 1.9(1.6)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。