

〈7月給食予定献立表〉

致遠保育園

2022年7月1日(金)～2022年7月31日(日)

献立の内容は変更になる場合があります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ		
1	金	ごはん	(ごはん) 親子丼 塩昆布和え みそ汁・黄桃缶	たまご、鶏肉 ちくわ、塩昆布 絹ごし豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、干しいたけ 糸みつば、はくさい にんじん、むき枝豆 万能ねぎ、黄桃缶	こめ、しらたき サラダ油、三温糖 ごま油、クリームプッセ	294 (473)	クリームプッセ 牛乳	クリームプッセ 乳酸菌飲料		
2	土		冷やし中華 えびしゅうまい 和梨ゼリー	錦糸卵、ロースハム えびしゅうまい 牛乳、乳酸菌飲料	きゅうり、トマト 和梨ゼリー	中華そば、ごま油 サラダ油	452 (498)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
4	月	ごはん	(ごはん) 海鮮団子のスープ煮 お豆腐カツ みかん缶	海鮮ボール、うずら卵 ひじきと枝豆の豆腐カツ 牛乳、カフェオレ	はくさい、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 絹さや、レタス みかん缶	こめ、はるさめ サラダ油、スイートポテト	400 (533)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト カフェオレ		
5	火	ごはん	(ごはん) かれいのにんじん衣焼き 彩り野菜のソテー 清し汁・りんごゼリー	骨取りかれい、たまご 豚ベーコン、卵豆腐 牛乳、飲むヨーグルト	にんじん、トマト ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン えのきたけ、万能ねぎ	こめ、サラダ油	376 (562)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト		
6	水	ごはん	(ごはん) キーマカレー だいこんサラダ フルーツヨーグルト・麦茶	豚ひき肉、魚肉ソーセージ プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト水煮缶、スナップエンドウ だいこん、きゅうり フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 じゃがいも、バター 三温糖、ツナマヨパン	448 (555)	ツナマヨパン 牛乳	ツナマヨパン 牛乳		
7	木		七夕そうめん お星様コロック 七夕デザート 七夕デザート	星型オムレツ、牛乳	きゅうり、万能ねぎ プチトマト、野菜ジュース	そうめん 赤じそそうめん 星型コロック、サラダ油 ケーキ	550 (596)	ケーキ 野菜ジュース	ケーキ 野菜ジュース		
8	金	ごはん	(ごはん) 五目麻婆豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁・すいか	絹ごし豆腐、豚ひき肉 かにかまぼこ、油揚げ 調整豆乳、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、ねぎ ほうれん草、もやし かぼちゃ、すいか	こめ、サラダ油 三温糖、ごま油 白いりごま	366 (545)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料		
9	土	パン	(パン) クリームシチュー コーンサラダ プリン	鶏肉、ロースハム 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース スイートコーン、レタス ブリーツレタス、きゅうり	バターロール、じゃがいも サラダ油、三温糖	434 (555)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
11	月	ごはん	(ごはん) レモンチキン ポテトサラダ みそ汁・バナナ	あぶり焼きチキン(レモン風味) スライスかまぼこ 魚肉ソーセージ 牛乳、カフェオレ	こまつな、きゅうり だいこん、干しいたけ 万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 三温糖、ポテトサラダ	444 (577)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
12	火	ごはん	(ごはん) エビフライ つるつるサラダ・しそ味ひじき みそ汁・オレンジ	エビフライ、ところてん かにかまぼこ、錦糸卵 絹ごし豆腐、わかめ 牛乳、飲むヨーグルト	にんじん、オクラ オレンジ	こめ、サラダ油 バター、三温糖 白いりごま	366 (552)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト		
13	水	ごはん	(ごはん) 豚玉とじ 海藻サラダ みそ汁・ミニゼリー	たまご、豚肉 海藻ミックス、ちくわ 高野豆腐、調整豆乳 牛乳	たまねぎ、干しいたけ 糸みつば、だいこん スイートコーン、チンゲン菜 ミニゼリー	こめ、しらたき サラダ油、三温糖 ごま油、ハッシュドポテト	590 (697)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳		
14	木	ごはん	(わかめごはん) ほっけの塩麹焼き はるさめサラダ みそ汁・パイン	骨取りほっけ、ロースハム 牛乳	プチトマト、きゅうり たまねぎ、パイン	こめ、サラダ油 はるさめ、ごま油 三温糖、白いりごま 板ふ	367 (475)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
15	金	ごはん	(ごはん) 和風ハンバーグ ツナ和え みそ汁・白桃缶	ハンバーグ、シーチキン 生揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、レタス ブロッコリー、黄ピーマン はくさい、白桃缶	こめ、サラダ油 ミニどら焼き	389 (568)	ミニどら焼き 牛乳	ミニどら焼き 乳酸菌飲料		
16	土		ミートソーススパゲッティ たまごスープ ミルクババロア	粉チーズ、たまご ミルクババロア 牛乳、乳酸菌飲料	えのきたけ	スパゲッティ、サラダ油	411 (457)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
19	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き なす炒め 清し汁・黄桃缶	骨取り赤魚、豚肉 絹ごし豆腐、牛乳 飲むヨーグルト	トマト、なす ピーマン、にんじん 万能ねぎ、黄桃缶	こめ、三温糖 サラダ油、花ふ	283 (469)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト		
20	水	ごはん	(ごはん) カバオライス シーザーサラダ ポパイスープ・ブルーヨーグルト	豚ひき肉、たまご かにかまぼこ ポークウィンナー ブルーヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー、ほうれん草 マッシュルーム	こめ、ごま油、三温糖 シーザーサラダドレッシング	431 (538)	★ゼリーボンチ 牛乳	★ゼリーボンチ 牛乳		
21	木	ごはん	(ごはん) てりまヨチキン ごまごま みそ汁・バナナ	鶏肉、スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳	トマト、チンゲン菜 にんじん、たまねぎ バナナ	こめ、サラダ油 三温糖、マヨネーズ 白すりごま、じゃがいも プチシュークリーム	463 (570)	プチシュークリーム 牛乳	プチシュークリーム 牛乳		
22	金	ごはん	(ごはん) お魚の蒲焼き カラフルサラダ みそ汁・白ごまプリン	骨取スケソウダラ ちくわ、かつお節 ロースハム、もずく 牛乳、乳酸菌飲料	ほうれん草、もやし きゅうり、スイートコーン えのきたけ、糸みつば	こめ、サラダ油 三温糖、さつまいも	445 (624)	★芋かりんとう 牛乳	★芋かりんとう 乳酸菌飲料		
23	土		冷やし月見そうめん ミートボール 野菜と果物のゼリー	たまご、なると ミートボール 牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、万能ねぎ トマト、野菜と果物のゼリー	そうめん	403 (449)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
25	月	ごはん	(ごはん) 焼き肉風炒め 豆腐サラダ みそ汁・パイン缶	豚肉、絹ごし豆腐 シーチキン、わかめ 油揚げ、牛乳 カフェオレ	たまねぎ、にんじん にら、トマト、きゅうり パイン缶	こめ、サラダ油 三温糖	537 (670)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
26	火	ごはん	(ごはん) ポパイオムレツ ビーフンソテー・かつお佃煮 みそ汁・オレンジ	ほうれん草オムレツ 魚肉ソーセージ 調整豆乳、牛乳 飲むヨーグルト	ブリーツレタス、たまねぎ にんじん、にら、干しいたけ しめじ、オレンジ	こめ、ピーマン サラダ油、じゃがいも スペシャルいちご	399 (585)	スペシャルいちご 牛乳	スペシャルいちご 飲むヨーグルト		
27	水	ごはん	(ごはん) 夏野菜カレー ミネラルサラダ ぶどうゼリー・麦茶	豚ひき肉、牛乳 スライスかまぼこ わかめ	素揚げなす、かぼちゃ たまねぎ、にんじん スナップエンドウ はくさい、スイートコーン	こめ、サラダ油 三温糖	508 (615)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
28	木	ごはん	(膏菜ごはん) さばの照り焼き 人参しりしり みそ汁・バナナ	骨取りさば、ちくわ たまご、牛乳	レタス、にんじん チンゲン菜、えのきたけ バナナ	こめ、サラダ油 ごま油、三温糖 白いりごま、ストリングポテト 黒すりごま	528 (637)	★ごま塩ポテト 牛乳	★ごま塩ポテト 牛乳		
29	金	ごはん	(ごはん) みそチキンカツ かに風味サラダ 清し汁・フルーツボンチ	チキンカツ、かにかまぼこ たまご、牛乳 乳酸菌飲料	トマト、きゃべつ きゅうり、干しいたけ 万能ねぎ、フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 三温糖、白すりごま すりおろしオニオンドレッシング	440 (619)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料		
30	土		ねぶた運行								

7日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ★マークがついているおやつは手作りです。
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。



作成 (株) 栄研 / 栄養管理課