



7月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
1 金	サラダ風ちらし寿司 ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶 ヨーグルト	サーターアングダー かじり干し 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 薄力粉 油	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ
2 土	焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ
4 月	ご飯 かわいい和風パン焼き 小松菜の煮浸し りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	かわいい 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 りんご
5 火	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま いちごジャム	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル アガー
6 水	ご飯 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー パナナ 麦茶 ヨーグルト	ブルーベリージャムサンド クラッカー かじり干し 牛乳	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ブルーベリージャム クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン パナナ
7 木	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 さつま芋とプロッコリーのサラダ チーズ 麦茶	お星様クッキー かじり干し リンゴジュース	いなりの皮 かつお節 チーズ 鶏卵 煮干し	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 オクラ プロッコリー コーン りんごジュース
8 金	ゆかりご飯 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ツナトースト かじり干し 麦茶	鶏卵 ツナ しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 万能ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 オレンジ
9 土	スパゲティナポリタン キャベツツナ和え チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり パナナ
11 月	玄米入りご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 玄米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ビスケット	ひじき しらたき 人参 グリーンピース りんご
12 火	ピビンパ丼 ビーフンと野菜の和え物 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま ビーフン	しょうが ほうれん草 もやし 人参 キャベツ パプリカ バイナップル ぶどうジュース アガー
13 水	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック パナナ 麦茶 ヨーグルト	チーズスコーン かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 キャノーラ油 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 パナナ
14 木	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ チーズ 麦茶	ポップコーン かじり干し リンゴジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 キャベツ コーン トマト りんごジュース
15 金	ご飯 さばの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	さば ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	しょうが もやし きゅうり 人参 オレンジ
16 土	焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ
19 火	ご飯 たらごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	まだら 煮干し	米 ごま マカロニ 砂糖	ほうれん草 人参 りんご りんごジュース アガー
20 水	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ココアちんすこう かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま 薄力粉	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル
21 木	冷やし中華 ジャーマンポテト チーズ 麦茶	きな粉揚げパン かじり干し リンゴジュース	鶏卵 鶏肉 ウインナー チーズ きな粉 煮干し	中華麺 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ロールパン	きゅうり トマト 玉ねぎ ハセリ りんごジュース
22 金	【大暑】オクラ梅ご飯 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツポンチ かじり干し 麦茶	しらす干し えび かつお節 ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	オクラ きゅうり ねぎりめ 焼きのり 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 パナナ 黄桃缶 りんご
23 土	スパゲティナポリタン キャベツツナ和え チーズ パナナ 麦茶	クラッカー 麦茶	ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり パナナ
25 月	ご飯 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー りんご 麦茶 ヨーグルト	パームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 パームクーヘン	玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン りんご
26 火	お野菜パン 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	野菜パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ ビーマン プロッコリー 大根 人参 バイナップル オレンジジュース アガー
27 水	玄米入りご飯 鶏ささみフライ ひじきの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	カップケーキ かじり干し 牛乳	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 玄米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 無塩バター	ひじき しらたき 人参 グリーンピース パナナ
28 木	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ チーズ 麦茶	ゆでとうもろこし かじり干し リンゴジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 キャベツ コーン トマト とうもろこし りんごジュース
29 金	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック オレンジ 麦茶 ヨーグルト	レーズン蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり オレンジ レーズン
30 土	焼きそば 白菜の塩昆布和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ

☆ 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)
幼児					
目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
平均量	568	19.9	17.2	260	1.5