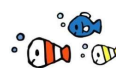




# 7月献立表



令和4年

誓和保育園

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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児  | 559             | 19.6         | 16.1      | 258           | 1.5          |
| 目標量 | 568             | 19.9         | 17.2      | 260           | 1.5          |