

平成30年度7月三光幼稚園予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名			献立材料名					エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)	あすなる 15時 おやつ	
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
2	月	ベビーせんべい	ごはん あじの竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おかかあえ 味噌汁 牛乳	豆腐のきのこ あんかけ	あじ かつお節 薄揚げ 味噌 牛乳	白身魚 煮干し わかめ 豆腐	米 かたくり粉 ソフトせんべい	砂糖 油	しょうが もやし きゅうり 小葱 しめじ	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき茸	536kcal 22.2g 432kcal 18.9g	棒アイス ビスコ 109kcal
3	火	ビスケット	焼きそば 肉団子と野菜のケチャップ煮 豆乳	わかめスープ	豚肉 かまぼこ 合挽肉 卵 わかめ	丸天 青のり 豆腐 豆乳	麺 かたくり粉 ごま	焼きそばソース 砂糖 ビスケット	玉ねぎ キャベツ ケチャップ グリーンピース	もやし 人参 小葱	507kcal 22.4g 414kcal 17.2g	(手作り)昆布おにぎり 108kcal
4	水	ビスコ	ごはん ツナ入り卵焼き コールスロー 味噌汁 牛乳	じゃがいもの煮物	シーチキン ハム 味噌 鶏肉	卵 厚揚げ 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 ビスコ	油 砂糖	人参 ケチャップ きゅうり えのき茸	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小葱	559kcal 22.7g 459kcal 18.8g	(手作り)フルーツ杏仁 78kcal
5	木	クラッカー	ごはん チンジャオロウスー 肉団子と春雨のスープ バナナ 牛乳	キャベツとツナのサラダ	豚肉 卵 牛乳	鶏挽肉 ハム	米 オイスターソース 砂糖 油	かたくり粉 はるさめ ドレッシング クラッカー	たけのこ パプリカ 人参 バナナ	ピーマン 干し椎茸 小葱 キャベツ	527kcal 19.9g 427kcal 16.1g	(手作り)さつま芋チップス(未:さつま芋スティック) 96kcal
6	金	野菜スティック クビスケット	【郷土料理の日】 枝豆ちりめんごはん 鯛の蒲焼き (未:白身魚の蒲焼き) なすの揚げ浸し 冬瓜のスープ チーズ	さつま芋のオレンジ煮	しらす干し 白身魚 チーズ	いわし 鶏肉 煮干し	米 砂糖 ビスケット	油 さつま芋	枝豆 なす 冬瓜 生姜 オレンジジュース	さやいんげん パプリカ 人参 小葱	506kcal 21.0g 418kcal 16.6g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
9	月	ベビーせんべい	パン ミネストローネ ハムサラダ チーズ	スクランブルエッグ	鶏肉 チーズ	ハム 卵	パン パスタ マーガリン ソフトせんべい	りんごジャム マヨネーズ	なす 人参 かぼちゃ きゅうり	玉ねぎ ホルトmat キャベツ とうもろこし	502kcal 18.6g 425kcal 17.4g	サッポロポテト 116kcal
10	火	ビスケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ ミニトマト ミルク	ピーマンの肉詰め	ささ身 卵 合挽肉	わかめ スキムミルク	うどん 小麦粉 ビスケット	油 砂糖	おくら かぼちゃ 枝豆 ピーマン	玉ねぎ とうもろこし ミニトマト ケチャップ	502kcal 18.6g 425kcal 17.4g	クラッカー 72kcal
11	水	ビスコ	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 味噌汁 牛乳	かぼちゃの煮物	豚肉 厚揚げ 煮干し	薄揚げ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋	ごま 砂糖 ビスコ	しょうが 人参 きゅうり かぼちゃ	キャベツ もやし 小葱	575kcal 23.5g 445kcal 17.3g	(手作り)スキムプリン サブレ 69kcal
12	木	クラッカー	【誕生日会】 七夕寿司 チキンバー マカロニサラダ とうもろこし(未:コンソテー) 七夕汁 お星様ゼリー		卵 のり 鶏肉	桜でんぶ えび ハム	米 小麦粉 パスタ そうめん クラッカー	砂糖 油 マヨネーズ ゼリー	さやいんげん キャベツ とうもろこし	きゅうり 人参 おくら	598kcal 28.2g 448kcal 20.9g	ひこうきビスケット 60kcal
13	金	野菜スティック クビスケット	ごはん 魚のバター醤油焼き 和風サラダ オクラの味噌汁 牛乳	なすのそぼろあん	鮭 わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	白身魚 ささ身 味噌 鶏挽肉	米 砂糖 ビスケット	マーガリン かたくり粉	キャベツ きゅうり おくら パインアップル缶	人参 とうもろこし 玉ねぎ なす	508kcal 21.6g 448kcal 20.8g	(手作り)パインアップルゼリー 64kcal

※幼稚園の給食終了は7月18日(水)です。この日は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに!

※7月19日(木)からはあすなる(2・3号と1号給食利用事前申込者のみ)の給食があります。

なお、7月27日(金)、30日(月)、31日(火)は、給食室清掃のため、簡易食とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

日	曜日	献立名			献立材料名			エネルギー たんぱく質 (未満児)	あすなろ 15時 おやつ			
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品					
16	月	海の日										
17	火	ビスケット	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	里芋の煮物	白身魚 薄揚げ 厚揚げ 煮干し	ひじき 大豆 味噌 牛乳	米 里芋 ビスケット	油 砂糖	さやいんげん グリンピース かぼちゃ	しょうが 人参 小葱	518kcal 23.3g 411kcal 17.7g	ぼんすけ 143kcal
18	水	ビスコ	【給食終了】 年長スペシャルカレー きゅうりのごまあえ すいか 牛乳	卵スープ	鶏肉 卵 牛乳	スキミルク わかめ	米 カレールー ごま ビスコ	じゃが芋 油 砂糖	おくら かぼちゃ なす きゅうり ピーマン	玉ねぎ 人参 枝豆 すいか 小葱	523kcal 16.9g 408kcal 14.3g	小魚ステック ミニゼリー 73kcal
19	木	クラッカー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ ミルク	粉ふき芋	ハム スキミルク	チーズ 牛乳	パスタ 砂糖 クラッカー	油 じゃが芋	人参 玉ねぎ パセリ レモン汁 バナナ	ピーマン ケチャップ とうもろこし きゅうり パセリ	539kcal 22.1g 401kcal 16.2g	(手作り)梅 しそおにぎり 69kcal
20	金	野菜スティック ビスケット	【終業式】 ごはん カレーコロッケ 野菜とコーンのソテー 味噌汁 牛乳	レバーの甘 煮	合挽肉 ベーコン わかめ 煮干し	卵 豆腐 味噌 牛乳	米 小麦粉 油 ビスケット	じゃが芋 パン粉 カレー粉	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ しょうが	ケチャップ キャベツ とうもろこし 小葱	607kcal 21.0g 467kcal 18.6g	(手作り)カル ピスゼ リー 80kcal
23	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル 牛乳	煮卵	木綿豆腐 ハム 牛乳	合挽肉 卵	米 鶏がらだし 油 砂糖	甜麺醬 パン粉 かたくり粉 はるさめ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり パイナップル缶	しょうが もやし 人参	529kcal 18.0g 416kcal 15.9g	マルボーロ ヨーグルト 147kcal
24	火	牛乳	パン タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ 牛乳	ピーマンと ベーコンのソ テー	鶏肉 ハム 牛乳	ヨーグルト ベーコン	食パン カレー粉 マヨネーズ 油	大豆クリーム じゃが芋 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき茸 ピーマン	トマトピューレ 人参 しめじ 小葱 干し椎茸	530kcal 18.0g 417kcal 15.9g	(手作り)オ レンジム ース 84kcal
25	水	牛乳	冷麺 なすの味噌炒め バナナ ミルク	冷奴	ハム 豚肉 スキミルク 牛乳	卵 味噌 豆腐	麵 ごま油	砂糖 油	もやし なす 玉ねぎ 人参	きゅうり ピーマン 干し椎茸 バナナ	550kcal 23.5g 450kcal 18.2g	(手作り)鮭 おにぎり 115kcal
26	木	牛乳	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 牛乳	煮豆	白身魚 ベーコン わかめ 味噌	卵 薄揚げ 煮干し 牛乳	米 パン粉 金時豆	小麦粉 じゃが芋 砂糖	ケチャップ キャベツ ピーマン	もやし 人参 小葱	547kcal 22.2g 422kcal 16.9g	すいか ビスコ 60kcal
27	金	牛乳	【厨房掃除】 ホットドッグ (未:サンドイッチ) ビーフシチュー バナナ 牛乳(以上児のみ)	動物チーズ	ウインナー 牛肉 チーズ	卵 スキミルク 牛乳	パン じゃが芋 マヨネーズ ビーフシチュールウ	いちごジャム 油	キャベツ 人参 グリンピース バナナ マジュルーム	ケチャップ 玉ねぎ バナナ	560kcal 19.4g 436kcal 17.2g	バームクー ヘン 130kcal
30	月	牛乳	チキンライス 卵スープ 牛乳		鶏肉 わかめ 牛乳	卵 煮干し 牛乳	米 油	砂糖	人参 グリンピース マジュルーム	玉ねぎ ケチャップ 小葱	532kcal 18.7g 411kcal 14.6g	ミレービス ケット 123kcal
31	火	牛乳	親子丼 はんぺんと麩の吸い物 バナナ 牛乳		鶏肉 わかめ 煮干し	卵 はんぺん 牛乳	米 麩	油 砂糖	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ しめじ バナナ	513kcal 17.8g 397kcal 13.7g	(手作り)も もゼリー 豆乳クッキー 98kcal