

7月 献立表

認定こども園 千野保育園

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ()は未満児 《》は幼児			未満児	午後の おやつ ()は未満児		
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える				
1	29	月	476	18	0.8	ごはん どらいかれー しゃきしゃきさらだ こんそめすーぶ おれんじ	牛乳 豚ひき肉 プレーンヨーグルト 茎わかめ	米 油 砂糖	(バナナ) 玉葱 人参 筍 ピーマン ニンニク しょうが レタス きゅうり トマト パセリ オレンジ みかん等 他	牛乳 バナナ	むぎちゃ ふる一つ よーぐると	
2	16	30	火	551	24	2.5	ごはん さばのとまるとに ちよれぎさらだ みそしる ぐれーぶふる一つ	牛乳 さば 木綿豆腐 (油揚げ) 煮干し 卵	米 オリーブ油 砂糖 ごま油	(オレンジ) ニンニク トマト パセリ GF しょうが 人参 レタス きゅうり 玉葱 なす きやえんどう	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぷりん 16ぎゅうにゅう くりーむぱん
3	17	31	水	614	23	3	ひやしちゅうか しゅうまい ばなな	牛乳 ロースハム 卵 豚ひき肉 しらす	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 焼売の皮 米	(GF) きゅうり しいたけ 玉葱 コーン しょうが バナナ 枝豆	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちゃ えだまめおにぎり 17ぎゅうにゅう おかし
4	18	木	510	24	1.9	ごはん やきざかな きりぼしだいこんのもの きらきらすーぶ おれんじ	牛乳 鮭 ちくわ はんぺん 片栗粉 煮干し 卵	米 油 砂糖 小麦粉 バター	(バナナ) 切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 オクラ オレンジ レモン	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう れもんくっきー	
5	19	金	510	21	1.9	ぱたーろーるばん にくまき ちーずさらだ れたすのすーぶ ばなな	牛乳 豚もも肉 チーズ きな粉 わかめ	バターロール 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	(GF) 人参 さやいんげん きゅうり レタス しめじ バナナ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう まかにあべかわ	
6	20	土	521	23	1.1	ごはん とりにくのてりやき すわんらーたん ぐれーぶふる一つ	牛乳 鶏もも肉 卵 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油	(バナナ) しょうが しいたけ 人参 筍 (GF)	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おかし	
8	22	月	541	17	1	ごはん なつやさいのかれー はるさめさらだ ぐれーぶふる一つ	牛乳 豚もも肉 ロースハム 卵	米 じゃがいも 小麦粉 春雨 ホットケーキmix	(バナナ) トマト なす ピーマン 人参 玉葱 きゅうり コーン GF かぼちゃ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かぼちゃの ほっとけーき	
9	23	火	497	21	3	たなばたそうめん とりもつ ゆですなっぶえんどう すいか	かまぼこ 卵 煮干し 鶏レバー 鶏もも肉 あじ	そうめん 砂糖 米	人参 さやえんどう (バナナ) しょうが スナックエンドウ すいか 青じそ	牛乳 バナナ	9むぎちゃ あじのおにぎり 23ぎゅうにゅう おれんじゼリー	
10	24	水	567	22	1.7	ごはん まぐろのすていっくあげ ちくわときやべつのうめまよそてー みそしる ばなな	牛乳 かじぎ ちくわ かつお節 煮干し ゼラチン	米 砂糖 油 片栗粉	(GF) キャベツ しめじ 梅びしお かぼちゃ 玉葱 さやいんげん バナナ みかんジュース	牛乳 グレープ フルーツ	10ぎゅうにゅう おれんじゼリー 24むぎちゃ あじのおにぎり	
11	25	木	477	21	1	ひまわりらんち とんじる ぐれーぶふる一つ	豚ひき肉 牛乳 卵 豚肉	米 バター パン粉 油 こんにやく じゃがいも 油	玉葱 人参 ブロッコリー トマト 大根 長葱 ごぼう しめじ しょうが GF コーン (オレンジ)	牛乳 オレンジ	むぎちゃ ゆでとうもろこし	
12	26	金	494	22	2.4	ぱたーろーるばん たんどりーちきん とまとふれんちさらだ わんたんすーぶ めろん	牛乳 鶏もも肉 プレーンヨーグルト 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ワンタンの皮 ごま油 バターロールパン ホットケーキmix 油	しょうが ニンニク 長葱 メロン キャベツ きゅうり トマト (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	
13	27	土	448	15	1.4	ちゅうかどん わかめすーぶ おれんじ	牛乳 むぎエビ 豚肉 ゼラチン	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	白菜 筍 きくらげ 人参 さやえんどう 長葱 ぶどうジュース オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	
<p>・ 23日は流しそうめんです☆</p> <p>・ ひまわりランチはひまわりの花をイメージした献立にしました。</p> <p>お楽しみに♪</p>												

※保育園の行事等により、献立及びおやつが変更になる場合があります。よろしくお願いたします。