



7ヶ月 ~給食献立表~

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※7月22日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいりません。

令和4年

日	曜	昼食	おやつ	未満児			幼児			
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	金	焼肉炒め キャベツサラダ(オーロラ) ミニトマト みそ汁(大根なめこ葱) オレンジ	牛乳 枝豆	豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	なたね油・マヨドレ ・精白米	エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・ミニトマト ・だいこん・長ねぎ・なめこ ・オレンジ・えだまめ	427kcal 24.5g	13.8g 1.4g	347kcal 25.4g	16.7g 1.7g
2	土	ハヤシライス ポパイサラダ すまし汁(花麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚もも ・かつお油漬缶詰・煮干し ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ・三温糖・花麩・精白米	たまねぎ・にんじん・エリンギ ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	478kcal 18.6g	14.1g 1.7g	412kcal 18.0g	17.1g 2.2g
3	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
4	月	鶏のサッパリ煮 ひじきの煮つけ みそ汁(高野豆腐人参玉ねぎ葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	鶏もも・油揚げ ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	しらたき・なたね油・精白米 ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・しょうが・乾ひじき ・にんじん・青ピーマン・長ねぎ ・バナナ	497kcal 19.8g	19.9g 2.3g	436kcal 19.6g	24.4g 2.8g
5	火	麩揚げキャベツ添え 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(山東菜油揚げえのき葱) オレンジ	牛乳 ジャムマーガリンサンド	油揚げ・甘みそ ・普通牛乳	車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・しらたき ・精白米・食パン ・有塩マーガリン	しょうが・キャベツ・にんじん ・さんとうさい・長ねぎ・えのきたけ ・オレンジ・いちごジャム	441kcal 15.2g	13.5g 1.2g	366kcal 13.8g	16.3g 1.5g
6	水	鮭の味噌マヨドレ焼き 刻み昆布のにつけ みそ汁(じゃが芋人参玉ねぎ葱) バナナ	お茶 鶏五目おにぎり	鮭・甘みそ・油揚げ ・煮干し・鶏もも	マヨドレ・むきごま ・しらたき・なたね油 ・じゃがいも・精白米 ・もち米	刻み昆布・にんじん・ごぼう ・たまねぎ・長ねぎ・バナナ ・乾しいたけ	435kcal 19.6g	8.5g 4.0g	358kcal 19.3g	10.1g 5.0g
7	木	ハンバーグ マーメイドソース 大根サラダ(ごまみそマヨ) すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	七タめん	豚ひき肉・甘みそ ・煮干し	パン粉・いりごま ・マヨドレ・三温糖 ・五色麩・精白米・中華めん	たまねぎ・マーメイド・オレンジ ・だいこん・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・えのきたけ・オクラ ・にんじん	508kcal 19.4g	9.7g 2.2g	449kcal 19.0g	11.6g 2.7g
8	金	チャプチェ 胡瓜とかまぼこの和え物 みそ汁(もやし人参刻み麩葱) バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	豚ひき肉 ・蒸しかまぼこ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・刻み麩 ・精白米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・きゅうり・だいずもやし・長ねぎ ・バナナ	433kcal 12.9g	6.6g 1.4g	355kcal 10.9g	7.7g 1.8g
9	土	肉丼 トマト ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(花麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚もも・煮干し ・普通牛乳	しらたき・なたね油 ・マヨドレ・花麩	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・青ピーマン・トマト・ブロッコリー ・長ねぎ・えのきたけ・オレンジ	242kcal 13.9g	10.6g 0.9g	303kcal 17.4g	13.2g 1.1g
10	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 苺スティックケーキ	普通牛乳			146kcal 4.9g	8.8g 0.1g	182kcal 6.2g	11.0g 0.1g
11	月	生揚げひき肉炒め シルバーサラダ みそ汁(大根人参葱) バナナ	牛乳 ふわふわチキンナゲット	豚ひき肉・生揚げ ・豆乳クリーム・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・鶏むね ・鶏ひき肉・木綿豆腐	片栗粉・緑豆はるさめ ・マヨドレ・精白米・薄力粉 ・なたね油	ごねぎ・にんじん・きゅうり ・だいこん・長ねぎ・バナナ ・トマトケチャップ	494kcal 25.2g	21.1g 0.8g	432kcal 26.3g	25.9g 1.0g
12	火	ポークケチャップ キャベツサラダ(和ドレ) みそ汁(小切り麩人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 フランクフルト	豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	和風ドレッシングタイプ ・小切り麩・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	474kcal 19.1g	22.7g 1.5g	406kcal 18.7g	27.8g 1.9g
13	水	大根と鶏肉煮 やみつき胡瓜 みそ汁(キャベツ油揚げ人参葱) バナナ	かきあげうどん	鶏もも・油揚げ ・煮干し・甘みそ	板こんにゃく・なたね油 ・三温糖・ごま油・いりごま ・精白米・天ぷら粉 ・うどん	だいこん・にんじん・生しいたけ ・きゅうり・キャベツ・長ねぎ ・バナナ・たまねぎ・切りみつば	436kcal 12.6g	13.9g 1.1g	359kcal 10.5g	16.9g 1.4g
14	木	赤魚の煮付け 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(豆腐わかめ葱) オレンジ	牛乳 蒸しパン	赤魚 ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳・豆乳	三温糖・マヨドレ・精白米 ・ホットケーキミックス	長ねぎ・しょうが・こまつな ・オレンジ・塩わかめ	446kcal 20.0g	11.5g 1.1g	372kcal 19.7g	13.9g 1.4g
15	金	油麩卵とじ 水菜ともやしのおかか和え すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	鶏もも・鶏卵 ・かつお節・煮干し ・普通牛乳 ・クリームチーズ	油麩・五色麩・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖	たまねぎ・にんじん・わけぎ ・だいずもやし・みずな・根みつば ・えのきたけ・バナナ・いちごジャム	447kcal 19.7g	12.2g 1.3g	373kcal 19.4g	14.8g 1.6g
16	土	鶏肉生姜焼き 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎえのき人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	なたね油・ごま油・精白米	たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・きゅうり・塩昆布・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	283kcal 11.1g	6.9g 0.6g	168kcal 8.7g	8.2g 0.7g
17	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
18	月	各自おかず入りお弁当持参	煎餅 プリン				77kcal 2.9g	2.8g 0.1g	97kcal 3.6g	3.6g 0.1g
19	火	油淋鶏 ミニトマト ほうれん草えのき和え すまし汁(花麩えのき人参葱) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	鶏もも・煮干し	薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・花麩・精白米 ・精白米・ごま	しょうが・長ねぎ・ほうれんそう ・えのきたけ・ミニトマト・根みつば ・にんじん・オレンジ	483kcal 17.5g	13.2g 1.3g	417kcal 16.7g	16.0g 1.6g
20	水	夏野菜スープ 油揚げ甘煮 ウインナーケチャップ ポテトサラダ バナナ	牛乳 和風スパゲティ	鶏もも・油揚げ ・ウインナーソーセージ ・生しらす・かつお節	三温糖・なたね油 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・オクラ ・ズッキーニ・トマト・チンゲンサイ ・トマトケチャップ・きゅうり ・バナナ・えのきたけ・ほうれんそう	483kcal 16.8g	19.4g 1.9g	418kcal 15.7g	23.7g 2.3g

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	木	スタミナ炒め トマト ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(玉ねぎ油揚げわかめ葱) オレンジ	お茶 とうもろこし	・豚もも ・豚ばら・甘みそ ・油揚げ・煮干し	・むぎごま・三温糖 ・マヨドレ・精白米 ・とうもろこし	・たまねぎ・青ピーマン・ズッキーニ ・なす・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・トマト・長ねぎ ・塩わかめ・オレンジ	533kcal 13.5g	18.5g 0.6g	480kcal 11.7g	22.7g 0.7g
22	金	☆誕生会☆ トマトドライカレー 胡瓜のツナコーンサラダ セタスープ マスカットゼリー	牛乳 ココアバナナサンド	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・普通牛乳	・なたね油・そうめん ・マスカットゼリー・精白米 ・食パン・有塩マーガリン ・三温糖・粉糖・純ココア	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマト・きゅうり ・スイートコーン・オクラ ・長ねぎ・バナナ	556kcal 18.5g	19.4g 2.5g	509kcal 17.8g	23.8g 3.1g
23	土	ほっけ塩焼き 小松菜ごま和え みそ汁(さつま芋玉ねぎ人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ほっけ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・むぎごま・三温糖 ・さつまいも・精白米	・こまつな・たまねぎ・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	313kcal 15.7g	6.5g 0.4g	205kcal 14.5g	7.6g 0.5g
24	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
25	月	チキンカツ トマト キャベツサラダ(青じそ) すまし汁(五色麩えのき人参三つ葉) メロン	牛乳 うすやき	・鶏むね肉・煮干し ・普通牛乳・でんぶ	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・五色麩・精白米 ・マヨドレ・なたね油	・キャベツ・トマト・にんじん ・根みつば・えのきたけ・メロン ・焼きのり・長ねぎ	454kcal 17.5g	20.0g 0.8g	381kcal 16.6g	24.5g 1.0g
26	火	ずき焼き風煮 しそひじき 胡瓜とささみの梅和え バナナ	牛乳 ポテトピザ	・豚もも・木綿豆腐 ・鶏ささ身・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米 ・じゃがいも	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・乾ひじき・梅びしお ・きゅうり・バナナ ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ ・梅ドレッシング	399kcal 16.9g	9.9g 1.5g	313kcal 15.9g	11.9g 1.9g
27	水	鱈の塩麹焼き 水菜の煮びたし みそ汁(じゃが芋玉ねぎわかめ葱) オレンジ	そうめん	・鱈・油揚げ・甘みそ ・蒸しかまぼこ	・米こうじ・三温糖 ・じゃがいも・精白米 ・そうめん	・みずな・えのきたけ・たまねぎ ・塩わかめ・長ねぎ・オレンジ ・ほうれんそう	473kcal 20.8g	7.0g 3.3g	405kcal 20.7g	8.3g 4.2g
28	木	中華炒め ブロッコリーごま酢和え すまし汁(花麩えのき葱) バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚もも・豚ばら ・蒸しかまぼこ・煮干し ・しらす干し	・片栗粉・なたね油・ごま ・三温糖・花麩・精白米 ・精白米	・はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・ブロッコリー・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ・わかめ	415kcal 15.1g	5.5g 0.9g	333kcal 13.7g	6.3g 1.2g
29	金	焼き鳥 山東菜のゆかり和え みそ汁(なす油揚げ玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	・鶏もも・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳・きな粉	・三温糖・片栗粉・精白米 ・マカロニ	・長ねぎ・さんとうさい・なす ・たまねぎ・オレンジ ・ゆかり	441kcal 20.1g	14.6g 0.9g	366kcal 19.9g	17.8g 1.1g
30	土	三色丼 さつま芋の甘煮 ほうれん草の海苔和え すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・普通牛乳	・さつまいも・三温糖 ・五色麩・精白米	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・焼きのり ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	379kcal 15.8g	9.8g 1.4g	287kcal 14.5g	11.7g 1.8g
31	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

～今月のオススメメニュー～ (ふわふわチキンナゲット)



＝材料＝(約10個分)

- ・鶏むね肉 300g
- ・木綿豆腐 150g
- ・マヨドレ(卵不使用) 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・ホットケーキミックス(卵不使用) 小さじ1
- ・サラダ油(揚げ油用)

＝作り方＝

- ①鶏むね肉を粗みじん切りにする。
- ②木綿豆腐を水切りする。
- ③ボールに鶏むね肉、木綿豆腐、マヨドレ、小麦粉、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。(水っぽければ小麦粉で調整する)
- ④一口サイズに形成し、きつね色になるまで揚げて完成！
お好みでケチャップやソースなどかけてお召し上がりください！！

園でとても人気のおやつです！！