



7月 給食献立表

平成30年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
2	月	378kcal 20.3g 9.7g 1.6g	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのさっぱり和え かき玉汁	さば 味噌 かにかま 鶏卵	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 人参・みつば	米・酒 上白糖 みりん しょうゆ・酢
3	火	432kcal 16.1g 14.1g 1.7g	ご飯 ひじきのハンバーグ 野菜きんぴら 味噌汁	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 揚げ・味噌	ひじき・玉ねぎ ケチャップ ピーマン・人参 レンコン・わかめ	米・パン粉・なたね油 じゃが芋・ごま ごま油・上白糖 みりん・しょうゆ
4	水	341kcal 15.5g 4.1g 2.2g	ご飯 肉豆腐 もやしと小松菜の和え物 味噌汁	木綿豆腐 牛肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース もやし 小松菜・ねぎ	米・みりん 上白糖 しょうゆ さつま芋
5	木	332kcal 11.6g 7.9g 1.9g	ご飯 ナスのそぼろあんかけ ひじき豆 すまし汁	豚ミンチ チキンスープ・赤だし 味噌・ちくわ 大豆・だし	なす・玉ねぎ 人参・にら ひじき・インゲン わかめ	米・ごま油・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・上白糖 おつゆ麩・塩
6	金	344kcal 12.4g 3.6g 2.1g	《七夕のつどい》 ちらし寿司 にゅうめん汁 スイカ	高野豆腐 錦糸玉子・湯葉 色板・桜でんぶ ちりめんじゃこ・だし	人参・干し椎茸 のり・玉ねぎ オクラ すいか	米・酢 上白糖 塩・しょうゆ そうめん・花麩
9	月	330kcal 16.9g 2.8g 1.4g	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉 ハム 味噌	玉ねぎ しょうが きゅうり 人参・わかめ	米・しょうゆ 上白糖 春雨・酢 さつま芋
10	火	377kcal 10.1g 10.2g 1.7g	ご飯 ちくわと夏野菜の天ぷら ずいきと厚揚げの煮物 味噌汁	ちくわ 厚揚げ 味噌 だし	かぼちゃ・なす インゲン ずいき・人参 しめじ・ねぎ	米・めんつゆ 天ぷら粉・植物油 しょうゆ 上白糖・みりん
11	水	322kcal 11.8g 6.6g 2.0g	ご飯 筑前煮 小松菜味噌和え 冬瓜のすまし汁	鶏肉 ちくわ だし 味噌	レンコン・人参 大根・インゲン 小松菜・えのき 冬瓜・わかめ	米・こんにやく しょうゆ 上白糖 酒・なたね油
12	木	303kcal 17.4g 4.7g 1.6g	ご飯 マスのごまだれ焼き インゲンのおかか和え 味噌汁	マス かつお節 絹ごし豆腐 揚げ・味噌	インゲン 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん 酒・ごま 上白糖
13	金	456kcal 15.4g 20.3g 1.5g	ご飯 鶏の塩唐揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	鶏肉 チキンスープ ウインナー コンソメ	しょうが きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ ほうれん草	米・塩 酒・片栗粉 植物油・マカロニ マヨネーズ・しょうゆ
16	月		《海の日》			
17	火	381kcal 17.9g 12.0g 1.8g	ご飯 高野豆腐とそぼろの炒り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	高野豆腐 鶏ミンチ 味噌	人参・干し椎茸 グリーンピース しょうが・ほうれん草 玉ねぎ・わかめ	米・上白糖 しょうゆ・酒 なたね油 ごま・おつゆ麩
18	水	454kcal 12.1g 14.1g 1.8g	《お誕生日会》 夏野菜カレー ブロッコリーのツナサラダ	牛肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ・人参 なす・ピーマン コーン・ブロッコリー	米・じゃが芋 カレールー なたね油 マヨネーズ

