



# 7月 給食献立表

令和3年  
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
1	木	293kcal 14.3g 4.5g 1g	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛肉・厚揚げ だし かつお節 味噌	玉ねぎ・人参 椎茸 小松菜 ねぎ	米・上白糖 しょうゆ みりん おつゆ麩
2	金	351kcal 15g 8.8g 1g	ご飯 豚のごまだれ焼き 野菜の素揚げ 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・インゲン かぼちゃ・レンコン 人参・わかめ ねぎ	米・しょうゆ みりん・酒 ごま・なたね油 じゃが芋・植物油
5	月	425kcal 19.5g 14.7g 1.3g	ご飯 鶏のパン粉焼き ひじきのマヨ和え 味噌汁	鶏肉 味噌	パセリ・ケチャップ ひじき・インゲン 人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・塩 パン粉・なたね油 マヨネーズ・しょうゆ さつま芋
6	火	428kcal 21g 13.9g 1.7g	ご飯 さばのおろしポン酢ソースかけ がんもの煮物 味噌汁/バナナ	さば 豆乳がんも だし 味噌	大根・インゲン 白菜・わかめ えのき バナナ	米・酒 塩・ポン酢 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉
7	水	275kcal 10.2g 3.4g 1.3g	《七夕のつどい》 ちらし寿司 すまし汁 スイカ	高野豆腐 錦糸玉子 桜でんぶ ちりめんじゃこ	人参・きゅうり 干し椎茸・のり しめじ すいか	米・酢 上白糖・塩 しょうゆ 手鞠麩
8	木	318kcal 17g 6.6g 1.3g	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 かき玉汁	豚肉 鶏卵 だし	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー 人参 みつば	米 しょうゆ 上白糖 塩
9	金	358kcal 7.8g 8.2g 1.5g	ご飯 ちくわと夏野菜の天ぷら 春雨の酢の物 味噌汁	ちくわ 豆腐 味噌	かぼちゃ・なす インゲン・きゅうり 人参・玉ねぎ ねぎ	米・めんつゆ 天ぷら粉・植物油 春雨・しょうゆ 上白糖・酢
12	月	305kcal 15.8g 6.6g 1.6g	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き インゲンの和え物 すまし汁	ホキ 白味噌 だし	玉ねぎ パセリ インゲン 人参	米・マヨネーズ なたね油・しょうゆ 上白糖・花麩 塩
13	火	312kcal 13.3g 5g 1.1g	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁/オレンジ	牛肉 だし 揚げ 味噌	人参・玉ねぎ グリーンピース・ほうれん草 ねぎ オレンジ	米・じゃが芋 なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ ごま
14	水	518kcal 22.2g 17.7g 1.4g	《お誕生日会》 ご飯/チキンカツ マカロニサラダ/コンソメスープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー コンソメ ヨーグルト	ケチャップ・きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ	米・塩 小麦粉・パン粉 植物油・ウスターソース マカロニ・マヨネーズ
15	木	378kcal 11.2g 9.7g 2g	夏野菜カレー キャベツのツナサラダ りんご	牛肉 ツナ	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・なす コーン・キャベツ りんご	米・じゃが芋 カレールー なたね油 和風ドレッシング