



# 7月 給食献立表

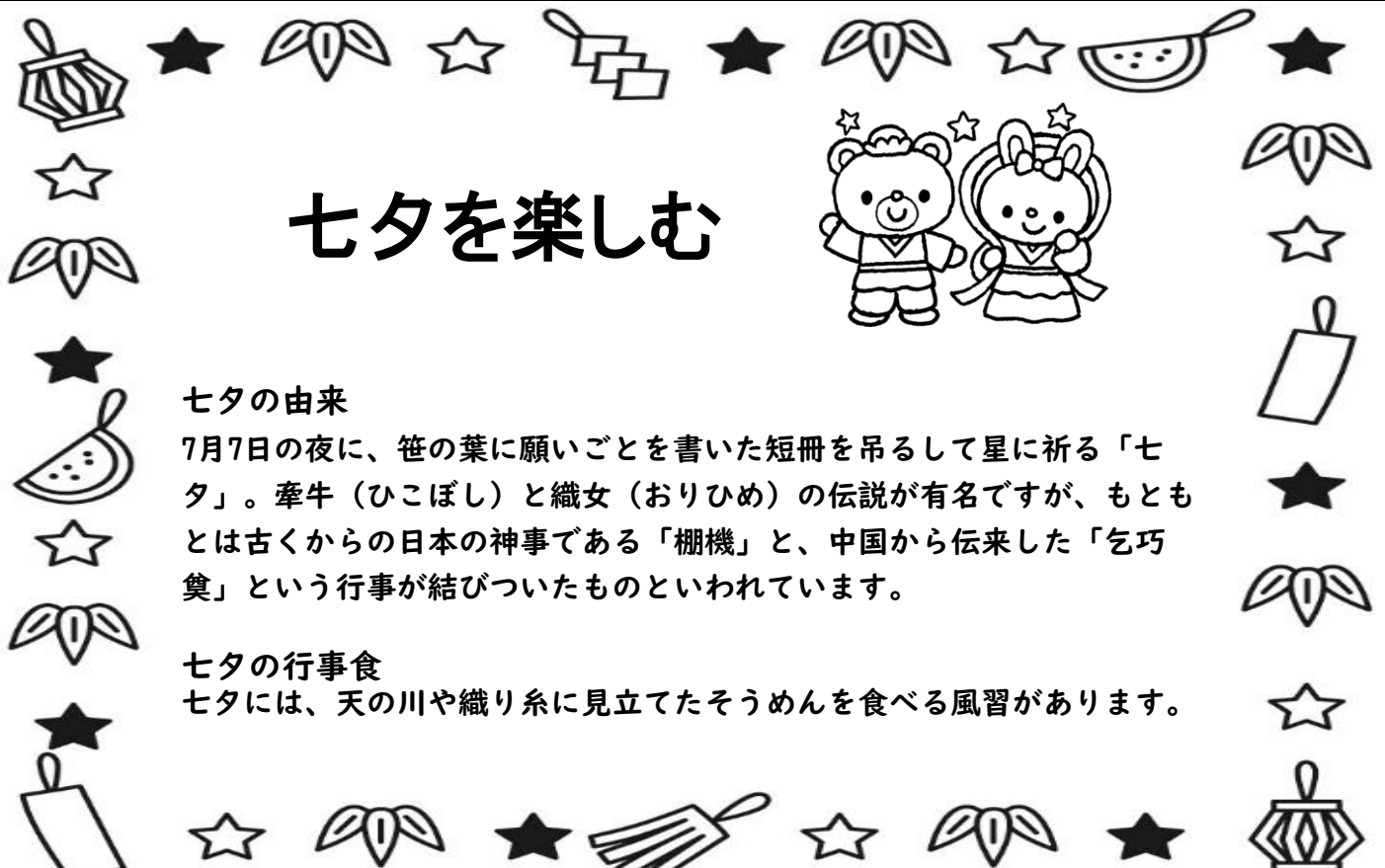


令和4年  
中野幼稚園

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	おやつ	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	金	453kcal 10.8g 8.4g 2.4g	ご飯 ちくわと夏野菜の天ぷら ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ゆかりおにぎり	ちくわ・だし かつお節 豆腐 味噌	かぼちゃ・なす インゲン・ほうれん草 人参・玉ねぎ ねぎ・しその香	米・めんつゆ 天ぷら粉 植物油 しょうゆ
4	月	525kcal 22.3g 14.4g 1.8g	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	たぬきおにぎり	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 ねぎ	米・酒・塩 ポン酢・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉・天かす
5	火	449kcal 21.2g 3.9g 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 バナナ	コーンおかかおにぎり	豚肉 鶏卵 だし かつお節	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・人参 みつば・バナナ コーン	米 しょうゆ 上白糖 塩
6	水	534kcal 19.2g 12.9g 1.3g	ご飯 鶏のパン粉焼き ひじきのマヨ和え 味噌汁	きな粉おにぎり	鶏肉 味噌 きな粉	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・上白糖
7	木	645kcal 12.1g 20.9g 1.0g	《七夕のつどい》 ご飯/星型コロケ ブロッコリーのさっぱり和え/すまし汁 スイカ	昆布おにぎり	かにかま ツナ	ブロッコリー・人参 しめじ スイカ 塩昆布	米・星のコロケ・とんかつソース 植物油・しょうゆ・上白糖 酢・手鞠麩 塩・ごま
8	金	478kcal 18.1g 8.9g 1.3g	ご飯 豚のごまだれ焼き 野菜の素揚げ 味噌汁	夕焼けおにぎり	豚肉 味噌 ちりめんじゃこ	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
11	月	426kcal 18.8g 6.9g 1.6g	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	おかかおにぎり	ホキ 白味噌 だし かつお節	玉ねぎ パセリ ほうれん草 人参	米・マヨネーズ なたね油・ごま しょうゆ・上白糖 花麩・塩
12	火	428kcal 14.8g 4.6g 1.8g	ご飯/肉じゃが もやしと小松菜のひじき和え物 味噌汁 オレンジ	菜飯おにぎり	牛肉 だし 揚げ 味噌	人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・小松菜 ひじき・ねぎ オレンジ・菜めしの素	米・じゃが芋 なたね油・上白糖 みりん しょうゆ
13	水	608kcal 24.2g 15.5g 1.9g	《お誕生日会》 ご飯/チキンカツ インゲンのドレッシング和え/コンソメスープ ヨーグルト	しぐれおにぎり	鶏肉 コンソメ ヨーグルト 牛ミンチ	ケチャップ・インゲン コーン・人参 玉ねぎ・パセリ しょうが	米・塩・小麦粉 パン粉・植物油・ウスターソース 和風ドレッシング・しょうゆ・上白糖 みりん・酒
14	木	495kcal 16.8g 11.1g 1.5g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 焼きかぼちゃ すまし汁	たぬき昆布おにぎり	厚揚げ 豚肉 味噌 だし	玉ねぎ・人参 ピーマン・かぼちゃ インゲン・みつば 塩昆布・ねぎ	米・なたね油・しょうゆ 上白糖・酒 片栗粉・塩 おつゆ麩・天かす
15	金	468kcal 10.9g 11.1g 1.7g	炒飯 チンゲン菜ナムル わかめスープ	夕焼けおにぎり	ベーコン チキンスープ ちりめんじゃこ	人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン チンゲン菜・もやし わかめ	米・なたね油 塩・しょうゆ ごま油・上白糖 ごま・みりん
19	火	527kcal 14.2g 10.7g 2.0g	夏野菜カレー キャベツのツナサラダ りんご	きな粉おにぎり	牛肉 ツナ きな粉	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 上白糖

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	おやつ	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
20	水	467kcal 17.5g 11.6g 1.8g	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ゆかりおにぎり	鶏肉 かつお節 味噌	ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ ねぎ しその香	米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒 なたね油
21	木	458kcal 21.4g 8.6g 1.3g	ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐の煮物 味噌汁	コーンおかかおにぎり	赤魚・高野豆腐 だし 味噌 かつお節	しょうが・人参 白菜・わかめ えのき コーン	米・しょうゆ 上白糖 片栗粉 みりん
22	金	392kcal 9.5g 5.2g 1.9g	洋風炊き込みご飯 ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ	たぬきおにぎり	ウイナー コンソメ	玉ねぎ・人参 しめじ・パセリ ほうれん草・コーン ねぎ	米・なたね油 塩・有塩バター しょうゆ・じゃが芋 みりん・天かす
25	月	451kcal 10.4g 4.0g 1.6g	中華風混ぜご飯 春雨スープ	昆布おにぎり	ウイナー チキンスープ ツナ	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン わかめ 塩昆布	米・しょうゆ 塩・ごま油 春雨 ごま
26	火	472kcal 18.9g 5.8g 2.6g	ご飯 白身魚の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ゆかりおにぎり	ホキ 白味噌 揚げ だし	切干大根・人参 インゲン 玉ねぎ しその香	米・みりん 上白糖・なたね油 しょうゆ・おつゆ麩 塩
27	水	489kcal 17.9g 12.3g 2.2g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしと小松菜の和え物 わかめスープ	おかかおにぎり	豆腐・豚ミンチ チキンスープ・赤だし 味噌 かつお節	玉ねぎ・人参 にら・もやし 小松菜 わかめ	米・ごま油・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・上白糖 塩・ごま
28	木	438kcal 13.2g 6.4g 2.0g	ご飯 鶏肉とさつま芋のさっぱり煮 白菜の昆布和え 味噌汁	菜飯おにぎり	鶏肉 揚げ 味噌	人参・玉ねぎ インゲン・白菜 塩昆布・ごぼう ねぎ・菜めしの素	米・さつま芋 しょうゆ・酢 上白糖 みりん
29	金	505kcal 19.2g 7.8g 4.6g	ご飯 キャベツと豚肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	しぐれおにぎり	豚肉・味噌 かつお節 だし 牛ミンチ	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン ブロッコリー・わかめ ねぎ・しょうが	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・片栗粉 塩・みりん



┌

≡

└