



# 令和4年7月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 金	昼食	御飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め キャベツの昆布サラダ バイン缶	米 砂糖、ごま ごま油	みそ、揚げ豆腐 豚肉、みそ	えのきたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、塩こんぶ バイン缶	エネルギー 556KCal たんぱく質 21.8g 脂 質 18.1g カルシウム 186mg	
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳			
4 月	25 月	昼食	カレーライス チーズオムレツ はるさめサラダ オレンジ	米、じゃがいも、 はるさめ、マヨネーズ	豚肉 チーズオムレツ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、にんじん オレンジ	エネルギー 669KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 23.9g カルシウム 266mg
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 プリンの素			
5 火	20 水	昼食	御飯 すまし汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 もも缶	米 砂糖	はんぺん 豚肉 豚肉、油揚げ	ほうれんそう たまねぎ にんじん、いんげん、ひじき もも缶	エネルギー 594KCal たんぱく質 20.5g 脂 質 23.1g カルシウム 179mg
	午後おやつ	牛乳 バナナマフィン	ホットケーキミックス、砂糖	無塩バター、牛乳、卵	バナナ		
6 水	21 木	昼食	ふりかけごはん(おかか) みそ汁 白身魚の照り焼き にんじんシリンリ フルーツカクテル缶	米 ごま油、すりごま	たまごふりかけ みそ、油揚げ 赤魚 卵、ツナ	キャベツ にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 513KCal たんぱく質 22.9g 脂 質 11.7g カルシウム 181mg
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉			
7 木	☆ 七夕 給食 ☆	昼食	七夕寿司 すまし汁 星のコロッケ ブロッコリーの三色サラダ バイン缶	米、砂糖、ごま 干しとうめん 星のコロッケ、油 フレンチドレッシング	ツナ、卵 なると 鶏肉	にんじん、きゅうり、焼きのり こまつな ブロッコリー、にんじん、コーン バイン缶	エネルギー 577KCal たんぱく質 14.5g 脂 質 16.7g カルシウム 277mg
	午後おやつ	ジュア 七夕ゼリー		ジュア	七夕ゼリー		
8 金	19 火	昼食	ミートスパゲティ ポテトサラダ キャロットスープ みかん缶	スパゲティ、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、粉チーズ ハム	たまねぎ きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ みかん缶	エネルギー 659KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 16.6g カルシウム 51mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 おにぎり(ツナ)	米	ツナ			
11 月	29 金	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のりんごソースかけ ほうれん草のごま和え 白桃缶	米 焼ふ 油、片栗粉、砂糖 すりごま	みそ 鶏肉 ベーコン	キャベツ りんご、たまねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん 白桃缶	エネルギー 483KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 11.9g カルシウム 95mg
	午後おやつ	野菜ジュース カスタードワッフル	カスタードワッフル		野菜ジュース		
12 火	22 金	昼食	御飯 ハンバーグ わかめスープ さつま芋サラダ マスカットゼリー	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ	ハンバーグ ハム	コーン、ねぎ、わかめ きゅうり、にんじん マスカットゼリーの素	エネルギー 607KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 16.0g カルシウム 212mg
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳			
13 水	28 木	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 りんご缶	米 じゃがいも 油、片栗粉 砂糖	みそ バサ 鶏肉、油揚げ、いんげん	たまねぎ しょうが 切干だいこん、にんじん りんご缶	エネルギー 539KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 8.3g カルシウム 111mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき				
14 木	26 火	昼食	まるパン スープ 鶏肉のカレー焼き キャベツとほうれん草の磯和え 洋なし缶	まるパン	ベーコン 鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、コーン、焼きのり 洋なし缶	エネルギー 473KCal たんぱく質 23.4g 脂 質 20.9g カルシウム 203mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳			
15 金	☆ 海 の日 給食 ☆	昼食	塩焼きそば みそ汁 たこさんウインナー コロコロサラダ バナナ	焼きそばめん、ゴマ油 焼ふ マヨネーズ	豚肉、えび みそ ウインナーソーセージ ベーコン	キャベツ、にんじん、ねぎ ねぎ ごぼう、えだまめ、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 510KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 23.3g カルシウム 179mg
	午後おやつ	牛乳 海の日ゼリー		牛乳	クールゼリーの素、寒天ゼリー、みかん缶		
27 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	御飯 マカロニスープ えびフライ ブロッコリーのサラダ いちごプリン	米 マカロニ 油、砂糖	えびフライ ちくわ いちごプリンの素、牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん	エネルギー 592KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 10.9g カルシウム 349mg
	午後おやつ	ジュア ケーキ	ジュア	ロールケーキ、生クリーム			

※おやつ 7月9日(土) ベジタべる 7月18日(月)アンパンマンビスケット 7月30日(土)たべっ子どうぶつ

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

※えびは以下で対応いたします。

7月15日(金)塩焼きそば→除去 7月27日(水)えびフライ→チキンカツに変更