



7月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	6 20	夏野菜カレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 344kcal ② 10.9g ③ 21.8g ④ 2.4g	じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	鶏肉 ウインナー ツナ缶	玉葱 しめじ 人参 コーン缶 なす トマト きゅうり	カレーウ 塩 こしょう	麦茶 ★サンドイ チ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★サンドイ チ	
火	7 21	さわらの塩レモン焼き カラフルごぼうサラダ 豚汁	① 301kcal ② 14.7g ③ 17.6g ④ 2.1g	ごま油 三温糖	さわら 豚肉 味噌	きゅうり ごぼう 赤パプリカ ねぎ 大根 人参 さといも こんにゃく	レモン果汁 塩 しょうゆ	麦茶 ★七タゼリー (7日) ★豆腐ドーナツ (21日)	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★七タゼリー	
水	22	揚げだし豆腐 ほうれん草のごま和え わかめの中華スープ	① 205kcal ② 17.1g ③ 11.3g ④ 1.5g	油 片栗粉 すりごま 三温糖 ごま油	木綿豆腐 かにかま わかめ	人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 たけのこ	しょうゆ 酢 中華味	スキムミルク りんご クッキー 小魚	塩焼きそば	牛乳 ウエハース 麦茶 りんご クッキー	
木	9	ミートグラタン コールスローサラダ 冬瓜スープ	① 200kcal ② 12.2g ③ 7.4g ④ 1.7g	油 マカロニ 牛乳 バター 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 水菜 冬瓜 小松菜	ケチャップ 塩 コンソメ こ しょう	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	
金	10	オクラの鶏ハンバーグ しらすサラダ なめこの味噌汁	① 187kcal ② 15.2g ③ 9.8g ④ 2.3g	油 片栗粉 三温糖	鶏肉 卵 木綿豆腐 しらす 味噌 油揚げ	オクラ えのきだけ レタス きゅうり 人参 トマト ねぎ なめこ	塩 こしょう しょうゆ 酢	スキムミルク オレンジ せんべい 小魚	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 オレンジ ビスケット	
土	11 25	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	 ★お誕生日会メニュー(8日) ♪麻婆丼 ♪揚げシュウマイ ♪チョコレギサラダ ♪すいか おやつ ♪麦茶 ♪星たべよ ♪ミニゼリー								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	13 27	八宝菜 春雨サラダ ワンタンスープ	① 275kcal ② 16.0g ③ 13.9g ④ 1.7g	油 片栗粉 春雨 ごま油 三温糖 ワンタンの皮	えび 豚肉 うずらの卵 なると ロースハム	白菜 人参 ねぎしいたけ たけのこ きゅうり コーン缶 チンゲン菜	中華味 塩 しょうゆ	麦茶 ★コーンフ レークボール	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★コーンフレ ークボール	
火	14 28	塩唐揚げ さっぱりサラダ なすの味噌汁	① 217kcal ② 15.7g ③ 11.8g ④ 1.3g	油 片栗粉 小麦粉 三温糖	鶏肉 味噌 油揚げ	レタス きゅうり 人参 トマト 水菜 なす ねぎ	塩麴 塩こしょう しょうゆ レモン果汁	ココアミルク バナナ クラッカー 小魚	きつねうどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 バナナ クラッカー	
水	15 29	豚の味噌焼き オクラと豆腐サラダ ほうれん草と麩のすまし汁	① 280kcal ② 17.5g ③ 15.0g ④ 1.8g	三温糖 麩	豚肉 味噌 木綿豆腐	オクラ レタス きゅうり 人参 ほうれん草 ねぎ	酢 しょうゆ 塩	スキムミルク ★ゆでもろこ し	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ゆでもろこ し	
木	2 16 30	和風スパゲッティ もやしナムル 野菜ポトフ	① 235kcal ② 19.6g ③ 7.9g ④ 2.3g	スパゲッティ 油 ごま油 三温 糖 じゃがいも	ベーコン ウインナー	しめじ 万能ねぎ もやし 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	塩 しょうゆ だし コンソメ	麦茶 ★ピザ餃子 (クッキング)	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★ピザ餃子	
金	3 31	ぶりの煮付け カミカミサラダ すいとん汁	① 268kcal ② 16.3g ③ 14.7g ④ 2.2g	三温糖 マヨネーズ いりごま 小麦粉	ぶり ロースハム 味噌	切干大根 人参 ごぼう きゅうり ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★塩昆布とツ ナのおにぎり	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★塩昆布とツ ナのおにぎり	
土	4 18	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	 納涼会メニュー(17日) ♪焼きそば ♪たこ焼き ♪唐揚げ ♪きゅうりの浅漬け おやつ ♪麦茶 ♪かき氷 ♪ポップコーン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 クラ ッカー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★7月使用の旬の食材…トマト、きゅうり、とうもろこし、すいか、なす、オクラ、冬瓜

夏野菜は体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます

納涼会の日の以上児さんの主食をおにぎりにして持ってきてください!!

