



7月給食献立表



令和3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	5 19	夏野菜カレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 416kcal ② 20.9g ③ 13.8g ④ 1.9g	油 ジャガイモ 三温糖 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 スキムミルク ウインナー ロースハム	玉葱 人参 なす トマト ズッキーニ きゅうり コーン缶	カレールウ 塩 こしょ う	麦茶 ★ゆで もろこし	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★ゆでも ろこし	
火	6 20	ほっけの塩焼き カラフルごぼうサラダ なすの味噌汁	① 341kcal ② 16.7g ③ 10.6g ④ 1.9g	三温糖	ほっけ 味噌 油揚げ	ごぼう きゅうり パプリカ 人参 なす ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	ココアミルク バナナ クラッカー	肉うどん	牛乳 卵ポーロ 牛乳 バナナ クラッカー	
水	7 21	塩こうじ唐揚げ 豆腐サラダ てまり麩のすまし汁	① 388kcal ② 18.1g ③ 12.3g ④ 1.8g	油 片栗粉 三温糖 いりごま てまり麩	鶏肉 木綿豆腐	生姜 にんにく レタス 人参 きゅうり トマト ねぎ ほうれん草	塩麹 酢 塩 しょうゆ	麦茶 ★セタゼリー(7 日) ★ウインナーロー ル(21日)	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ウイン ナーロー	
🌸 22日、23日は祝日です 🌸											
金	9	きのごハンバーグ コールスローサラダ ペーコンスープ	① 405kcal ② 22.2g ③ 15.8g ④ 1.9g	パン粉 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 ベーコン	しめじ 舞茸 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 きゅうり	塩 こしょう 酢 コンソメ	スキムミルク キウイフルーツ ビスケット あたりめ	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ビスケット キウイフルーツ	
土	10 24	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日)  🎵すたみな井 🎵揚げ餃子 🎵星サラダ 🎵すいか おやつ 🎵麦茶 🎵チーズ蒸しパン								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	12 26	豚のねぎ塩炒め ポテトサラダ オクラと湯葉のすまし汁	① 424kcal ② 21.0g ③ 12.9g ④ 1.9g	油 ごま油 いりごま 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 ロースハム 湯葉	ねぎ 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 オクラ	塩 こしょう 鶏ガラ レモン果汁	スキムミルク ミニゼリー せんべい 小魚	わかめうどん	牛乳 パイ 麦茶 せんべい ミニゼリー	
火	13 27	鶏のレモン煮 ほうれん草のノリノリ和え バナナ	① 384kcal ② 15.7g ③ 11.8g ④ 1.7g	油 片栗粉 三温糖	鶏肉 板のり	ほうれん草 人参 バナナ	レモン果汁 しょうゆ	スキムミルク ★ジャカジャカ ココアパン	おかかご飯	牛乳 卵ポーロ 麦茶 ★ジャカジャカ ココアパン	
水	14 28	ペンのミートソース ハムサラダ ポトフ風スープ	① 402kcal ② 23.5g ③ 15.0g ④ 2.0g	油 ペンネ 三温糖 じゃが芋	豚肉 鶏肉 粉チーズ ロースハム ウインナー	玉葱 人参 生姜 にんにく レタス きゅうり コーン缶 キャベツ	塩 こしょう コンソメ 酢	麦茶 ★ツナと塩昆 布のおにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ツナと塩 昆布のおにぎり	
木	15 29	鶏の照り焼き スパゲッティサラダ なめこの味噌汁	① 387kcal ② 21.6g ③ 8.3g ④ 1.9g	三温糖 サラスパ マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 味噌 木綿豆腐	きゅうり 人参 コーン缶 水菜 なめこ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★カップケーキ (1・15日) ★フルーツヨーグ ルト(29日)	しらすご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルー ツヨーグルト	
金	2 30	八宝菜 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の中華スープ	① 347kcal ② 16.3g ③ 14.7g ④ 1.9g	油 ごま油 三温糖 片栗粉	うずらの卵 かまぼこ 豚肉 わかめ 桜えび	白菜 しいたけ たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 小松菜	中華味 鶏ガラ しょうゆ 酢	スキムミルク すいか クッキー 小魚	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー すいか	
土	3 17 31	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	納涼会メニュー(16日)  🎵焼きそば 🎵たこ焼き 🎵赤ウインナー 🎵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

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

納涼会の日の以上見さんの主食をおにぎりにして持たせてください🍙

