




# 7月給食献立表



令和4年度

認定こども園八代保育園

| 曜日 | 日             | 献立名                                       | ①エネルギー<br>②たんぱく質<br>③脂質<br>④塩分  | エネルギー源                          | 体を作る                             | 体の調子を<br>整える                                   | 調味料                                     | おやつ<br>★…手作り                      | 未満児(1~2歳児)                  |   |   |  |                              |
|----|---------------|---|---|---------------------------------|----------------------------------|--|---|-----------------------------------|-----------------------------|---|---|--|------------------------------|
|    |               |   |   |                                 |                                  |  |   |                                   | 主食                          | 午前おやつ<br>午後おやつ                              |   |  |                              |
| 月  | 4             | 夏野菜カレー<br>マカロニサラダ<br>バナナ                  | ① 414kcal<br>② 16.5g<br>③ 16.2g<br>④ 1.3g   | 油 ジャガイモ<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>マカロニ | 鶏肉<br>ロースハム                      | 玉葱 人参<br>なす トマト<br>ズッキーニ<br>きゅうり<br>コーン缶       | カレールー<br>塩<br>こしょう<br>酢                 | スキムミルク<br>オレンジ<br>せんべい<br>小魚      | ごはん                         | 牛乳<br>パイ<br>牛乳 オレンジ<br>せんべい                 |   |  |                              |
| 火  | 5<br>19       | 鶏肉のみぞれ煮<br>カラフルごぼうサラダ<br>なすの味噌クリームスープ     | ① 274kcal<br>② 15.4g<br>③ 13.7g<br>④ 1.3g   | 三温糖<br>ごま<br>マヨネーズ              | 鶏肉<br>味噌 牛乳<br>油揚げ               | 大根 ごぼう<br>きゅうり<br>パプリカ 人参<br>なす ねぎ             | しょうゆ<br>みりん<br>酒 酢                      | 麦茶<br>★ゆでもろこし                     | 食パン                         | 牛乳<br>卵ボーロ<br>★ゆでもろこし                       |   |  |                              |
| 水  | 6<br>20       | 鶏の味噌唐揚げ<br>豆腐サラダ<br>きのこのすまし汁              | ① 263kcal<br>② 16.5g<br>③ 12.9g<br>④ 1.0g   | 油 片栗粉<br>三温糖<br>すりごま            | 鶏肉<br>木綿豆腐<br>味噌                 | 生姜 にんにく<br>レタス 人参<br>きゅうり トマト<br>ねぎ しめじ<br>えのき | 酢 塩<br>しょうゆ<br>和風だし                     | 麦茶<br>★きな粉バナナ<br>ヨーグルト            | わかめご飯                       | 牛乳<br>ウエハース<br>麦茶 ★きな粉<br>バナナヨーグルト          |   |  |                              |
| 木  | 7<br>21       | アジの南蛮漬け<br>コールスローサラダ<br>オクラのゆう麺           | ① 262kcal<br>② 12.5g<br>③ 13.5g<br>④ 1.0g   | 油 片栗粉<br>マヨネーズ                  | アジ<br>ロースハム                      | ピーマン 人参<br>キャベツ 玉葱<br>コーン缶<br>オクラ きゅうり         | しょうゆ<br>酢 塩<br>和風だし                     | 麦茶 ★七夕<br>ゼリー(7日)<br>★アップルパイ(21日) | 7日<br>ごはん<br>21日<br>オクラにゆう麺 | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶★七夕ゼリー(7日)<br>★アップルパイ(21日) |   |  |                              |
| 金  | 1<br>22       | おからハンバーグ<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>わかめとじゃがいもの味噌汁 | ① 362kcal<br>② 25.9g<br>③ 11.7g<br>④ 2.0g   | じゃがいも<br>油                      | 豚肉 おから<br>チーズ<br>わかめ 味噌          | 玉葱 人参<br>きゅうり<br>トマト                           | 塩<br>こしょう<br>酢 ソース<br>ケチャップ             | スキムミルク<br>チーズ<br>ウエハース<br>小魚      | おかかごはん                      | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳 ビスケット<br>チーズ              |   |  |                              |
| 土  | 9<br>23       | 魚のフライ<br>野菜サラダ<br>味噌汁                     |  <b>★お誕生日会メニュー (8日)</b><br>♪彩り冷やし中華 ♪しゅうまい ♪すいか<br>おやつ ♪麦茶 ♪ミニパフェ                    |                                 |                                  |  |   |                                   |                             |   |  |  | 牛乳<br>クッキー<br>麦茶 ゼリー<br>せんべい |
| 月  | 11<br>25      | 豚のねぎ塩炒め<br>ポテトサラダ<br>りんご                  | ① 414kcal<br>② 19.2g<br>③ 15.6g<br>④ 1.0g   | ごま油<br>三温糖<br>じゃがいも<br>マヨネーズ    | 豚肉<br>ロースハム                      | ねぎ<br>人参<br>きゅうり<br>コーン缶                       | 塩<br>こしょう<br>鶏ガラ<br>レモン果汁               | スキムミルク<br>ミニゼリー<br>パイ<br>小魚       | ごはん                         | 牛乳<br>クッキー<br>牛乳 パイ<br>ミニゼリー                |   |  |                              |
| 火  | 12<br>26      | 鶏のトマト煮<br>小松菜としらすの炒め和え<br>とうもろこしのスープ      | ① 324kcal<br>② 19.5g<br>③ 11.5g<br>④ 1.1g   | 油<br>片栗粉<br>三温糖                 | 鶏肉<br>しらす<br>牛乳<br>スキムミルク        | トマト缶<br>にんにく<br>人参<br>玉葱<br>小松菜                | 塩<br>こしょう<br>コンソメ<br>和風だし               | 麦茶<br>★ツナと塩昆布<br>のおにぎり            | ロールパン                       | 牛乳<br>卵ボーロ<br>麦茶<br>★ツナと塩昆布<br>のおにぎり        |   |  |                              |
| 水  | 13<br>27      | 麻婆豆腐<br>ハムサラダ<br>中華スープ                    | ① 355kcal<br>② 15.1g<br>③ 18.2g<br>④ 1.3g   | 油<br>三温糖                        | 豚肉<br>木綿豆腐<br>ロースハム<br>わかめ       | 玉葱 人参<br>生姜 にんにく<br>レタス きゅうり<br>コーン缶<br>キャベツ   | 塩 酢<br>こしょう<br>中華だし<br>しょうゆ<br>オイスターソース | 麦茶<br>★シャカシャカ<br>ココアパン            | わかめ<br>おにぎり                 | 牛乳<br>ウエハース<br>麦茶 ★シャカ<br>シャカココアパン          |   |  |                              |
| 木  | 14<br>28      | サーモンフライ<br>スパゲッティサラダ<br>なめこの味噌汁           | ① 533kcal<br>② 20.2g<br>③ 17.8g<br>④ 2.0g   | 三温糖<br>スパゲッティ<br>マヨネーズ          | サーモンフライ<br>ツナ缶<br>味噌 煮干し<br>木綿豆腐 | きゅうり<br>人参<br>コーン缶<br>なめこ ねぎ                   | ソース<br>塩<br>こしょう                        | 麦茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー<br>小魚        | ごはん                         | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶 ヨーグルト<br>クラッカー             |   |  |                              |
| 金  | 29            | 豚しゃぶ和え<br>なすの味噌炒め<br>かき玉汁                 | ① 344kcal<br>② 18.0g<br>③ 15.0g<br>④ 1.2g   | 油 ごま<br>マヨネーズ<br>三温糖<br>片栗粉     | 豚肉 鶏肉<br>かまぼこ<br>卵 味噌            | レタス なす<br>きゅうり<br>トマト ねぎ<br>ピーマン               | みりん<br>酢 塩<br>中華だし                      | 麦茶<br>★スキム<br>ケーキ                 | かき玉うどん                      | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>★スキムケーキ                |   |  |                              |
| 土  | 2<br>16<br>30 | ハンバーグ<br>野菜ソテー<br>味噌汁                     |  <b>納涼会メニュー (15日)</b><br>♪お好み焼き ♪きゅうりの浅漬け ♪フランクフルト ♪オレンジ<br>~おやつ~ 麦茶 以上児 かき氷 未満児 ゼリー |                                 |                                  |  |   |                                   |                             |   |  |  | 牛乳<br>クッキー<br>麦茶 果物<br>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

納涼会の日の以上児さんの主食をおにぎりにして持たせてください

