



7・8月 献立表



令和4年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名		kcal	午後おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
	昼食				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
7月	21 木	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ 麦茶	600	りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 ウエハース	人参 小松菜 玉ねぎ ダイズ トマト バセリ 白菜 きゅうり りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 殺菌酢 麦茶
	22 金	【大暑】ゆかりご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え パイナップル 麦茶	659	カップケーキ 牛乳	味噌 えび かつお節 鶏卵 牛乳	米 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 バイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
	25 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き キャベツのツナ和え グレープフルーツ 麦茶	629	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 塩 殺菌酢 万能つけ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
	26 火	ご飯 味噌汁 さばの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ スイカ 麦茶	597	フルーツヨーグルト 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば ヨーグルト スkimミルク 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 にら しょうが もやし きゅうり 人参 ずいか バイン缶 パナナ	水 万能つけ 料理酒 塩 麦茶
8月	27 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 チーズ 麦茶	568	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 小切粒 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 ひじき しらす 人参 グリンピース とうもろこし	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つけ 麦茶
	28 木	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ パナナ 麦茶	604	きな粉ラスク 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖	なす 玉ねぎ 焼きのり えのき 小松菜 キャベツ コーン トマト パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
	29 金	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	640	シュガーパイ 牛乳	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 パイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 パプリカ	水 カレールウ パプリカ ドレッシング 麦茶
	1 月	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め甘辛ソース 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	575	オレンジゼリー 牛乳	味噌 油揚げ 豚ひき肉 ロースハム 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜 パイナップル オレンジジュース アガー	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
2 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのしらす和え チーズ 麦茶	557	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 南瓜 水菜 キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶	
3 水	ご飯 ワンタンスープ 焼肉炒め ナムル パナナ 麦茶	622	ピザトースト 牛乳	豚肉 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	米 ごま油 ワンタン 油 砂糖 ごま 食パン	長ねぎ わかめ 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パナナ ピーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ	
4 木	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	583	マフィン 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しめじ 小松菜 バセリ ブロッコリー 白菜 人参 グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー	
5 金	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	631	チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ しょうが なす 玉ねぎ パプリカ ずいか	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	
8 月	タコライス コンソメスープ お芋のサラダ パイナップル 麦茶	652	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ コーン 小松菜 人参 パイナップル ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ コーン粉 チキンスープの素 塩 麦茶	
9 火	ゆかりご飯 そうめん汁 ちくわの磯辺揚げ 白菜の海苔和え オレンジ 麦茶	520	ゆでとうもろこし 牛乳	かつお節 焼き竹輪 牛乳	米 そうめん 薄力粉 片栗粉 油	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 オクラ 青のり 白菜 ほうれん草 焼きのり オレンジ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
10 水	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ パナナ 麦茶	638	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり パナナ	水 カレールウ 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
17 水	玄米入りご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨マヨサラダ チーズ 麦茶	624	キャラット蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ まぐろフライ チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 人参 コーン	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
18 木	ご飯 味噌汁 親子焼き オクラ納豆和え パイナップル 麦茶	611	フルーツサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 納豆 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ バイナップル パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	
19 金	ご飯 マカロニスープ ミートローフホワイトソースがけ 白菜のマリネサラダ オレンジ 麦茶	612	蒸し大学芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 マカロニ パン粉 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 さつまいも ごま	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ	
22 月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	637	杏仁豆腐 ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ アガー バイン缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶	
23 火	【処暑】わかめご飯 味噌汁 つくね焼き 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ 麦茶	660	ソフトクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	水 塩 万能つけ 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
24 水	塩焼きそば わかめスープ 中華ドレッシング和え パイナップル 麦茶	565	シュガーパイ 牛乳	豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳	米 中華麺 ごま油 砂糖 パイシート グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 干しいたけ わかめ もやし きゅうり コーン パイナップル	塩 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 殺菌酢 麦茶	
25 木	ご飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ パナナ 麦茶	601	いちごジャムヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 片栗粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖	チンゲン菜 もやし にら 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	
26 金	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ 麦茶	590	中華風カステラ 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 人参 オレンジ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 万能つけ 麦茶 ベーキングパウダー	
29 月	ご飯 味噌汁 あじフライ 甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	573	マシュマロサンドクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マシュマロ クッキー	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 中濃ソース 殺菌酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
30 火	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 小松菜の海苔和え パナナ 麦茶	557	フルーツヨーグルト 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ バイン缶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	
31 水	ご飯 チキんカレー 大根サラダ チーズ 麦茶	605	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※赤字・青字はアレルギー対応食
 赤字・代替食
 青字・除去食

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	599	19.6	16.1	258
児	平均量	604	22.4	21.1	290

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア