

令和4年度7月 給食献立表

☆…今月の郷土料理

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 クラッカー	カレーライス アップルドレッシングサラダ たまごスープ メロン	牛乳 ビスケット フルーツ杏仁豆腐	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉 ビスケット	鶏もも肉 たまご 牛乳 生クリーム	にんじん 生姜 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご コーンクリーム メロン みかん缶 パイン缶 パナナ すいか	571kcal	16.6g	2.1g
2	16・30 土	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのごま和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 コーンフレークスナック	米 砂糖 ごま じゃがいも コーンフレーク マシュマロ 油	鶏もも肉 味噌 牛乳	大根 生姜 小松菜 もやし にんじん 玉葱 オレンジ	502kcal	18.8g	1.7g
4	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 中華きゅうり すまし汁 すいか	牛乳 焼きとうもろこし	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚もも肉 生揚げ 味噌 はんぺん 牛乳	玉葱 にんじん ビーマン きゅうり ねぎ ほうれん草 すいか とうもろこし	512kcal	24.0g	2.1g
5	19 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん いわしの甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 きな粉トースト	米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター	いわし じゃこ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	生姜 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ パナナ	617kcal	20.6g	2.1g
6	20 水	牛乳 リッツ	三色そぼろ丼 切干大根ツナサラダ みそ汁(なめこ) メロン	牛乳 じゃがいももち	米 油 砂糖 ごま マヨドレ じゃがいも 片栗粉 バター	鶏ひき肉 たまご ツナ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 切干大根 きゅうり にんじん なめこ ねぎ メロン	591kcal	24.1g	2.3g
7	木	牛乳 おかかせんべい	▲七夕行事▲七夕そうめん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の磯和え すいか	牛乳 りんごゼリー 星せんべい	そうめん 片栗粉 油 砂糖 せんべい	かまぼこ 鶏もも肉 牛乳	にんじん きゅうり ミニトマト 生姜 ほうれん草 もやし 刻み海苔 すいか りんごジュース	521kcal	25.1g	2.4g
21	木	牛乳 おかかせんべい	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁(麩) すいか	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 ごま 砂糖 油 麩 せんべい	糸削り 鶏もも肉 味噌 牛乳	塩昆布 生姜 ほうれん草 もやし にんじん 刻み海苔 えのきたけ すいか りんご	555kcal	23.1g	1.9g
8	22 金	牛乳 クラッカー	ミルクパン 白身魚のパン粉焼き ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり	ミルクパン マヨドレ パン粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 ごま	かれい 味噌 ウインナー 牛乳 じゃこ	にんにく バセリ パプリカ ひじき きゅうり キャベツ にんじん オレンジ 小松菜	510kcal	19.6g	1.8g
9	23 土	牛乳 リッツ	焼き肉丼 キャベツの塩昆布和え わかめスープ パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖	豚もも肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく キャベツ きゅうり 塩昆布 わかめ ねぎ パナナ	527kcal	16.2g	1.5g
11	25 月	牛乳 ビスケット	冷やしラーメン ちくわの磯辺揚げ 即席漬け オレンジ	牛乳 ツナえのきごはん	中華麺 小麦粉 片栗粉 油 米	わかめ 焼き豚 ちくわ ツナ 玉葱 牛乳	ねぎ コーン 青のり キャベツ にんじん 生姜 オレンジ えのきたけ	509kcal	20.3g	2.4g
12	26 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 鮭の塩焼き おくらのおかか和え みそ汁(冬瓜) すいか	牛乳 豆腐ドーナツ	米 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	鮭 糸削り 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐	おくら きゅうり にんじん 冬瓜 葉ねぎ すいか	502kcal	22.0g	1.7g
13	27 水	牛乳 リッツ	食パン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのサラダ メロン	牛乳 チーズおかかおにぎり	食パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 米	大豆水煮 豚もも肉 牛乳 糸削り チーズ	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト フロccoli ぶなしめじ エリンギ えのきたけ メロン	512kcal	20.2g	2.1g
14	28 木	牛乳 おかかせんべい	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 あんこスティックパイ	米 塩こうじ パイシート	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 こしあん	小松菜 白菜 にんじん 大根 わかめ オレンジ	510kcal	18.3g	1.8g
15	29 金	牛乳 クラッカー	麦ごはん チンジャオロース 豆腐しゅうまい チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 フライドポテト(青のり)	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃがいも	豚もも肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳	たけのこ ビーマン パプリカ にんじん 玉葱 生姜 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ 青のり	512kcal	20.9g	1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。