



# 7月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	金	ササミの磯辺風かつ キャベツとみかんのマヨ和え ごはん もやしと油揚げのみそ汁 パイン缶(沖縄県産)	鶏肉・あおのり粉・油揚げ みそ	油/米	キャベツ・玉葱・胡瓜・みかん缶 もやし/パイン缶	塩・こしょう・マヨドレ・だし	371
5	火	冷やしラーメン 揚げ餃子 三色野菜のナムル オレンジ	かまぼこ・焼きのり・餃子	ラーメン/油/白ごま・ごま油	ねぎ/もやし・ほうれん草 赤パプリカ/オレンジ	冷やしラーメンスープの素 塩・こしょう	398
6	水	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ ごまオクラ納豆 キャベツと若布のみそ汁 メロン	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油	オクラ・納豆・白ごま・醤油	キャベツ・わかめ・みそ・だし/メロン		427
7	木	お星さまのせとうちごはんと 星のコロッケ きゅうりの塩昆布和え 手まり麩とオクラのお吸い物 フルーツinゼリー	星のコロッケ/塩昆布 粉寒天	米・油/手まり麩/砂糖	コーン・人参/胡瓜/オクラ レモン・パイン缶・みかん缶 りんご	塩・ケチャップ・醤油・だし 水	435
8	金	衣笠井 賀茂茄子の揚げ浸し 大根と油揚げのみそ汁 パインナップル	卵・木綿豆腐/油揚げ みそ	米・油/砂糖	玉葱・椎茸/賀茂茄子・インゲン 人参/大根/パインナップル	醤油・みりん・だし	495
11	月	チキンカツのタルタルソース 切干大根の炒め煮 ごはん 麩とキャベツのみそ汁 バナナ	チキンカツ/油揚げ・みそ	油/砂糖/米/麩	玉葱・コーン・胡瓜・赤パプリカ 切干大根・人参・インゲン キャベツ/バナナ	マヨドレ・醤油・みりん・だし	587
12	火	メンチカツ 高野豆腐の含め煮 ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁 黄桃缶	むちカツ/高野豆腐/油揚げ みそ	油・砂糖/米	人参・インゲン・椎茸/切干大根 黄桃缶	ケチャップ・醤油・みりん だし	570
13	水	自分でムキムキ! 枝豆ごはん 太刀魚の塩焼き スチームドパンプキン(マヨドレ添え) 夏野菜の冷たいみそ汁 すいか	えだまめ 太刀魚/みそ	米/油	南瓜/なす・オクラ・トマト すいか	塩・マヨドレ・だし	505
14	木	鶏のから揚げ しらすバゲティ ごはん 豆腐とオクラのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉/しらす干し 木綿豆腐・みそ 食べる小魚	片栗粉・油/スパゲティ 米	しょうが・にんにく/玉葱 ピーマン・コーン マッシュルーム/オクラ	醤油・みりん・塩・こしょう だし	566
15	金	カレーライス(麦ごはん) ポイルドウィンナー コールスロー ホイップonパインナップルケーキ	豚肉/ウィンナー ホイップクリーム	米・麦・油・じゃが芋 ポイルドウィンナー/ケーキミックス 砂糖	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/パイン缶	7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	625
19	火	白身魚のレモンあん 三色野菜のごまよこし ごはん 若布スープ 黄桃缶	たら/わかめ	片栗粉・油・片栗粉・砂糖 すりごま/米	レモン/キャベツ・人参・しめじ 貝割れ/黄桃缶	塩・こしょう・醤油・みりん だし	363
20	水	焼きそば 鶏のから揚げ ベイクドポテト パイン缶	豚肉/鶏肉	焼きそば・油/片栗粉 じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参・木耳 しょうが・にんにく/パイン缶	ソース・みりん・醤油・塩	543
21	木	ミートボール(乳・卵不使用)のケチャップ煮 春雨サラダ ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	ミートボール/油揚げ・みそ キャンディチーズ	油・砂糖/春雨/米	玉葱/胡瓜・コーン・人参/なす	醤油・ケチャップ・マヨドレ だし	492
22	金	鶏の照り焼き 青菜炒め ごはん 里芋と若布のみそ汁 すいか	鶏肉/わかめ・みそ	砂糖・油/米/里芋	青菜・キャベツ・えのき・人参 すいか	醤油・みりん・塩・こしょう だし	506
25	月	肉じゃがコロッケ 野菜のそぼろ煮 ごはん かきたま汁 メロン	肉じゃがコロッケ/鶏肉/卵	油/米/片栗粉	キャベツ・人参・青菜・しめじ ねぎ/メロン	醤油・みりん・だし	473
26	火	発芽玄米ごはん 大豆ミートの生妻炒め 若布の中華サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・玉葱・油・醤油・みりん・砂糖	わかめ・胡瓜・玉葱・レタス・トマト・7大アレルゲン不使用ゴマドレッシング	青菜・油揚げ・みそ・だし/オレンジ		402
27	水	冷やしツナサラダうどん 厚揚げと大根の含め煮 ストロベリーヨーグルト	ツナ缶・わかめ・厚揚げ ヨーグルト	うどん・砂糖・いちごジャム	もやし・胡瓜・トマト・コーン 大根・インゲン・人参	醤油・みりん・だし・マヨドレ	350
28	木	さごしの付け焼き 花かまぼこ(卵不使用) キャベツと胡瓜のみそ和え ごはん 花麩と豆苗のお吸い物 食べる小魚(ごま含む)	さごし/花かまぼこ/わかめ みそ/食べる小魚	油/砂糖/ごま油/米/花麩	しょうが/キャベツ・胡瓜・人参 豆苗	醤油・みりん・酢・だし	427
29	金	ひき肉と茄子の中華炒め丼 もやしのナムル 若布スープ バナナ	鶏肉・みそ/わかめ	米・砂糖・ごま油・片栗粉 白ごま	なす・ねぎ・ピーマン 赤パプリカ・しょうが・にんにく もやし/バナナ	醤油・みりん・中華味・塩 こしょう・だし	470

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。

一日平均給与量 エネルギー: 473kcal 脂質: 15.4g たんぱく質: 14.0g 炭水化物: 72.1g 食塩相当量: 1.5g