

7月 献立表

令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	どうもろこしす なつく 牛乳	ご飯 すまし汁 赤魚のごま味噌焼き 茄子の炒め煮 バナナ 麦茶	焼き春巻きスティック 牛乳	かつおだしパック 赤魚 味噌 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春巻きの皮 どうもろこしすなつく	大根 しめじ 小松菜 しょうが なす 玉ねぎ 人参 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
2 土	ごませんべい 牛乳	肉豆腐丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	青りんごゼリー どうぶつビスケット 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋 青りんごゼリー ビスケット ごませんべい	玉ねぎ しらたき 植物だし 人参 万能ねぎ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
4 月	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 レタスのスープ ズッキーニのオムレツ フレンチマカロニサラダ チーズ 麦茶	お好み焼き 牛乳	鶏卵 ウインナー ツナ チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ ほうれん草と小松菜せんべい	レタス 玉ねぎ コーン ズッキーニ トマト ブロッコリー 人参 キャベツ 青のり	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトチャップ 穀物酢 麦茶 中濃ソース
5 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ひじきとさつま揚げの煮物 麦茶	レーズン入りさつま芋茶巾 牛乳	味噌 高野豆腐 さば さつま揚げ 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 しらす&わかめせんべい グリーンピース レーズン	植物だし 大根 干しいたけ ひじき 人参 玉ねぎ グリーンピース レーズン	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
6 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 ホットケーキミックス ごませんべい	植物だし なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 小松菜 もやし きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
7 木	ウエハース 牛乳	【小暑】きつねご飯 そうめん汁 かぼちゃのごま和え バイナッブル 麦茶	お星様クッキー 牛乳	油揚げ 鶏卵 かつおだしパック 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 そうめん ごま 薄力粉 無塩バター ウエハース	きゅうり 焼きのり 人参 オクラ 南瓜 コーン バイナッブル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8 金	どうもろこしす なつく 牛乳	お野菜パン 豆乳スープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツソテー 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	豆乳 鶏肉 チーズ ペーコン 味噌 煮干し 牛乳	野菜パン 油 米 薄力粉 砂糖 どうもろこしすなつく	ズッキーニ しめじ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ 麦茶
9 土	小魚せんべい 牛乳	マーボー-茄子丼 わかめスープ バナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 オレンジゼリー ウエハース 小魚せんべい	なす 人参 パプリカ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
11 月	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいマヨネーズ焼き なめたけ和え 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 鶏卵 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごませんべい	植物だし 玉ねぎ 干しいたけ パセリ 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	ごませんべい 牛乳	ご飯 ドライカレー 夏野菜のサラダ スイカ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ジャが芋 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごませんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ズッキーニ すいか	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶
13 水	小魚せんべい 牛乳	冷やし中華 ゆでどうもろこし フルーツヨーグルト 麦茶	小松菜ピラフ 麦茶	ロースハム 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク 鶏肉 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米 小魚せんべい	トマト きゅうり どうもろこし バナナ みかん缶 小松菜 玉ねぎ 人参	水 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
14 木	どうもろこしす なつく 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き きゅうりとわかめの梅和え 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 どうもろこしすなつく	植物だし なす 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 青のり きゅうり 大根 わかめ ねぎうめ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
15 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ コロッケ キャベツとしらすのサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	しらす チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ ブロッコリー 人参 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
16 土	いわしせんべい 牛乳	豆腐の五目煮丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小切粒 フルーツパン いわしせんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 切干大根 万能ねぎ グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
19 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ひじきとさつま揚げの煮物 麦茶	レーズン入りさつま芋茶巾 牛乳	味噌 高野豆腐 さば さつま揚げ 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし 大根 干しいたけ ひじき 人参 玉ねぎ グリーンピース レーズン	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
20 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 ホットケーキミックス ごませんべい	植物だし なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 小松菜 もやし きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
21 木	どうもろこしす なつく 牛乳	お野菜パン 豆乳スープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツソテー 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	豆乳 鶏肉 チーズ ペーコン 味噌 煮干し 牛乳	野菜パン 油 米 薄力粉 砂糖 どうもろこしすなつく	ズッキーニ しめじ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
22 金	ごませんべい 牛乳	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 切干大根の海苔和え ジョア 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 えび ジョア 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 フルーツパン ごませんべい	オクラ きゅうり ねぎうめ 植物だし 人参 万能ねぎ 南瓜 切干大根 白菜 コーン 焼きのり りんごソース	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
23 土	小魚せんべい 牛乳	マーボー-茄子丼 わかめスープ バナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 オレンジゼリー ウエハース 小魚せんべい	なす 人参 パプリカ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
25 月	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいマヨネーズ焼き なめたけ和え 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 鶏卵 クリーム 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごませんべい	植物だし 玉ねぎ 干しいたけ パセリ 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
26 火	ごませんべい 牛乳	ご飯 ドライカレー 夏野菜のサラダ スイカ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ジャが芋 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごませんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ズッキーニ すいか	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶
27 水	小魚せんべい 牛乳	冷やし中華 ゆでどうもろこし フルーツヨーグルト 麦茶	小松菜ピラフ 麦茶	ロースハム 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク 鶏肉 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米 小魚せんべい	トマト きゅうり どうもろこし バナナ みかん缶 小松菜 玉ねぎ 人参	水 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
28 木	どうもろこしす なつく 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き きゅうりとわかめの梅和え 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 どうもろこしすなつく	植物だし なす 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 青のり きゅうり 大根 わかめ ねぎうめ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
29 金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ コロッケ キャベツとしらすのサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	しらす チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ ブロッコリー 人参 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
30 土	いわしせんべい 牛乳	豆腐の五目煮丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小切粒 フルーツパン いわしせんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 切干大根 万能ねぎ グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆					
	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	559	21	16.8	258
乳 児	平均量	539	20.3	16.5	270
乳 児	目標量	454	17	13.6	215
乳 児	平均量	469	17.6	14.6	293

☆図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。