

7月献立表

令和4年 7月

[未満児]

	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	26(火)		
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		
	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	コーンフレーク コーンフレーク	おやついりこ(朝) かえりちりめん		炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい		
昼食	フランスパン フランスパン ・ ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶詰 マカロニ・スパゲッティ セロリ にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さわらの塩焼き さわら 食塩 がんも煮 がんとどき 大根 生しいたけ にんじん こいくちしょうゆ みりん さやいんげん さつま汁 さつまいも 板こんにゃく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ まぐろ缶詰 にんじん 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 マーボーナス なす あいびき 青ピーマン にんじん 赤だしみそ にんにくおろし しょうが 生しいたけ 清酒 車糖 こいくちしょうゆ ごま油 パプリカ 鶏がらスープ 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょうとうもやし コースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ 中華風コンソメ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ だし かたくり粉 食塩	麦ご飯 米 米粒麦 はんぺんのチーズフライ はんぺん スライスチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 鶏と野菜の胡麻サラダ ブロッコリー キャベツ ささ身 にんじん 胡麻ドレッシング みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	ツナ三色丼 米 米粒麦 まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ 料理酒 混合だし にんじん 車糖 パン粉 食塩 料理酒 混合だし さやいんげん 食塩 マヨドレ みそ汁・ ソフト豆腐 菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし カップゼリー ゼリー	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト 食塩 グリーンピース 混合だし 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ 生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フレンチドレッシング みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 さばのかり風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..		
	3時	麦茶 いなり寿司 米 油揚げ こいくちしょうゆ 車糖 穀物酢 ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 揚げそば さくらえび プレミックス粉 調合油	麦茶 おにぎり(昆布)おやつ 米 昆布つくだ煮 ごま 食塩 こいくちしょうゆ スティック胡瓜 きゅうり	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(チーズ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 プロセスチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ホットサンド 食パン コースハム スライスチーズ マヨネーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ナポリタン(おやつ) マカロニ・スパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	
		成分値	エネルギー : 442 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 220 mg	497 kcal 17.7 g 25.4 g 1.9 g 393 mg	444 kcal 10.2 g 15.1 g 1.5 g 173 mg	524 kcal 16.2 g 23.0 g 1.8 g 321 mg	520 kcal 17.6 g 19.5 g 1.6 g 331 mg	585 kcal 24.2 g 22.7 g 2.4 g 386 mg	589 kcal 20.5 g 25.9 g 1.8 g 301 mg
	9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳				
		スティック人参 にんじん	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい				
	昼食	麦ご飯 米 米粒麦 オムレツのミートソースかけ 鶏卵 食塩 こしょう マーガリン 普通牛乳 あいびき たまねぎ にんじん 調合油 食塩 ケチャップ トマト デミグラスソース ワカサガ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 和風ドレッシング カットわかめ みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	味噌ラーメン 中華めん 食塩 赤だしみそ 甘みそ 清酒 ごま油 にんじん 豚もも りょうとうもやし にら 葉ねぎ 鶏卵 鶏がらスープ いんげんの胡麻和え・ にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 鶏の磯部揚げ 鶏もも 鶏むね 食塩 こしょう かたくり粉 調合油 清酒 あおのり 薄力粉 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり コースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース コンソメスープ・ はくさい 皮つきウィンナー ぶなしめじ コンソメ 食塩 カップゼリー ゼリー				
		3時	牛乳おやつ 普通牛乳 サブレ 薄力粉 マーガリン 車糖	麦茶 焼き込みご飯(おやつ) 米 ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ			
			成分値	エネルギー : 556 kcal 脂 質 : 26.2 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 298 mg	452 kcal 13.2 g 19.7 g 1.9 g 255 mg	536 kcal 24.9 g 24.2 g 1.4 g 306 mg	498 kcal 17.2 g 16.6 g 1.2 g 291 mg		

*都合により献立を変更することがあります。