










2022年7月 給食献立表

		四つ木なかよし保育園												
日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ 熱や方になるもの	あか 血や肉の着になるもの	みどり 体のよすをよくなるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分			
1	15	金	ビスケット ご飯 親子煮 大根の塩昆布和え すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ジャーマンポテト	米 上白糖 焼きふ、じゃがいも マヨネーズ 油	鶏肉モモ たまご なたと 塩昆布 かつお節 牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉葱 だいこん にんじん こまつな オレンジ	542	25.2	21.4	1.8			
2	16	土	ビスケット 冷やしうどん さと羊のそぼろ煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト 牛乳	牛乳 コーンパン	うどん さとも 油 上白糖 コーンパン	わかめ かまぼこ かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	きゅうり 玉葱 こまつな にんじん	427	22.9	11.5	3.5			
4	月	クラッカー ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ パナナ 牛乳	牛乳 きな粉トースト	米 油 上白糖 かたくり粉 ごま 食パン パター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 きな粉	にんじん 玉葱 もやし きゅうり 葉ねぎ パナナ	535	18.6	17.6	2.4				
5	19	火	せんべい 和風きのこパスタ 人参ドレッシングサラダ トマトスープ メロン 牛乳	牛乳 そぼろごはん	スパゲッティ 油 米 上白糖	鶏肉モモ のり ベーコン たまご 牛乳 豚ひき肉	玉葱 ふなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん トマト メロン	511	21.3	17.3	2.2			
6	20	水	クラッカー 夏野菜カレー ツナサラダ 大根スープ すいか 牛乳	牛乳 ワッフル	米 油 じゃがいも パター 小麦粉 マヨネーズ すりごま ワッフル	豚モモ ツナ ベーコン 牛乳	玉葱 なす にんじん 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん パセリ すいか	572	19.3	21.3	2.5			
7	木	せんべい 七塔ごはん 魚の磯辺揚げ きやべつのお漬 七タ汁 バナナ 牛乳	牛乳 カルビスゼリー せんべい	米 上白糖 小麦粉 油 白ごま そうめん せんべい	厚焼きたまご でんぶ あおのり 牛乳 寒天	にんじん 椎茸 さやえんどう キャベツ レモン オクラ パナナ	478	12.9	9.4	2.6				
21	木	せんべい ご飯 魚のごま照り焼き 五目とえ みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 カルビスゼリー せんべい	米 上白糖 白ごま せんべい	まがれい 油揚げ わかめ 赤みそ かつお節 牛乳 寒天	こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん パナナ	468	20.7	9	2.3				
8	22	金	ビスケット ご飯 筑前煮 青菜と油揚げのお浸し なめこ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 コーントースト	米 さとも 上白糖 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 赤みそ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん 椎茸 さやいんげん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ オレンジ とうもろこし	491	21.1	14.4	1.9			
9	23	土	クラッカー 焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 クリームパン	米 油 上白糖 かたくり粉 すりごま クリームパン	鶏肉モモ 焼きのり 赤みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう 玉葱 キャベツ	505	25.8	11.9	1.7			
11	25	月	せんべい ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとささみの梅和え きのこすまし汁 パナナ 牛乳	牛乳 セサミトースト	米 油 上白糖 食パン パター すりごま	べにざけ 鶏肉ささ身 かつお節 牛乳	きゅうり もやし 梅干し えのきたけ にんじん ねぎ パナナ	498	25.9	12.3	1.6			
12	26	火	ビスケット 食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 昆布おにぎり	食パン 油 上白糖 緑豆はるさめ マヨネーズ 白ごま 米	鶏肉モモ 干ひじき ベーコン 牛乳 昆布つくだ煮	玉葱 トマト パセリ にんじん キャベツ とうもろこし はくさい オレンジ	501	20	20	2.9			
13	水	クラッカー 焼きそば 鶏竜田揚げ チンゲン菜のスープ デラウェア 牛乳	牛乳 とうもろこし	蒸し中華めん 油 かたくり粉 油	豚小間 あおのり 鶏肉モモ ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん ぶどう とうもろこし	627	27.6	25.4	2.4				
27	水	せんべい ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ メロン 牛乳	牛乳 パンブキンバイ	米 油 パター 上白糖 じゃがいも パイ皮	鶏肉モモ ヨーグルト ベーコン 牛乳 たまご	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり メロン かぼちゃ	608	19.7	26.9	2.3				
14	28	木	せんべい 三色ご飯 即席漬け すまし汁 バナナ 牛乳	牛乳 マヨチーズトースト	米 上白糖 食パン マヨネーズ	鶏肉ひき肉 たまご わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 粉チーズ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん パナナ	591	24.9	17.7	2.5			
29	金	せんべい 豚のブルコギ丼 小魚サラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 マカロニミートソース	米 上白糖 油 かたくり粉 マカロニ 小麦粉	豚小間 みそ 干ひじき 油揚げ かつお節 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	玉葱 にんじん えのきたけ いら キャベツ ほうれんそう オレンジ パセリ	493	21.9	16.8	2.3				
30	土	せんべい ご飯 鶏肉のごま焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 コーンパン	米 上白糖 ごま コーンパン	鶏肉モモ 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん こまつな	579	30.5	17.8	2.2				

☆お誕生日会は7月27日(水)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、きゅうり、かぼちゃ、えだまめ、トマト、なす、すいか、あじなどです。

☆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。