

7月献立表

今月の食事目標
スプーン、箸、食器を正しく
持ちましょう

◎午前のおやつ ◎ R5. 7. 1 南陽幼保園
午後のおやつ

日	曜	未満児			全園児			食材			
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	土			なつまつり							
3	月	お茶 スティック 茹で野菜	ごはん	ぎょうざ入りスープ チーズ じゃがいものマヨ炒め	牛乳 クラッカー	ぎょうざ 豚肉 ベーコン チーズ ◎牛乳	◎きゅうり 人参 青菜 たけのこ しいたけ もやし ブロッコリー	米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ◎クラッカー			
4	火	お茶 せんべい	ごはん	酢豚 パナナ コーンかきたまスープ	牛乳 マカロニきなこ	豚肉 卵 ◎牛乳 ◎きなこ	しょうが 人参 たまねぎ たけのこ パインップル しいたけ ピーマン ねぎ コーン パナナ	◎せんべい 米 じゃがいも サラダ油 片栗粉 ◎マカロニ			
5	水	ヨーグルト	ゆかり ごはん	手作りさつま揚げ ひじきサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	◎ヨーグルト 白身魚すり身 豆腐 ◎牛乳	しょうが たまねぎ コーン ひじき レタス みかん 三つ葉 えのき	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖 ◎せんべい			
6	木	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	牛乳 ビスケット	豚肉 豆腐 しゅうまい ◎牛乳	◎きゅうり 人参 青菜 たけのこ しいたけ もやし ブロッコリー パナナ	米 片栗粉 ごま油 ◎ビスケット			
7	金	お茶 ビスケット	焼きたまご 焼きたまご	たこ焼き ウィンナー きゅうり とうもろこし カルピスポンチ	七タゼリー 小魚	豚肉 ウィンナー ◎小魚	キャベツ もやし ピーマン 人参 とうもろこし きゅうり りんご パナナ	◎ビスケット 中華麺 たこ焼き カルピス ◎七タゼリー			
8	土	お茶 ポーロ	うどん	(矢田野)肉うどん チーズ 小魚	肉 チーズ 小魚	肉 チーズ 小魚	ねぎ たまねぎ	◎ポーロ うどん			
10	月	牛乳 オレンジ	ごはん	サバの立田揚げ 味噌汁(なす) オクラの納豆和え	お茶 きなこ だんご	◎牛乳 さば 納豆 揚げ 味噌 ◎きなこ	◎オレンジ しょうが オクラ もやし 人参 のり なす たまねぎ	米 片栗粉 サラダ油 ◎白玉粉			
11	火	お茶 ポーロ	ごはん	おろしハンバーグ 味噌汁(じゃがいも) マカロニナポリタン	牛乳 ビスケット	牛肉 豚肉 卵 ハム 味噌 ◎牛乳	たまねぎ 大根 大葉 ピーマン 人参 えのき ねぎ	◎ポーロ 米 マカロニ じゃがいも サラダ油 パン粉 ◎ビスケット			
12	水	お茶 チーズ	ごはん	江戸っ子煮 ごま酢あえ トマト	ジョア せんべい	◎チーズ 牛肉 高野豆腐	人参 しらたき 昆布 たけのこ もやし きゅうり トマト	米 麩 春雨 ◎ジョア ◎せんべい			
13	木	お茶 ビスケット	ハヤシ ライス	ハヤシライス チーズ ちくわサラダ	アイスクリーム ウエハース	牛肉 ちくわ チーズ 生クリーム	たまねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	◎ビスケット 米 バター ハヤシルー マヨネーズ ◎アイスクリーム ウエハース			
14	金	お茶 ウエハース	パン	ミネストローネ パナナ ブロッコリーと卵のサラダ	お茶 黒糖くず もち	ベーコン 卵 ◎きなこ	たまねぎ 人参 ブロッコリー コーン パナナ	◎ウエハース パン マヨネーズ ◎黒糖 片栗粉			
15	土	お茶 せんべい	チャーハン	(矢田野)炊き込みチャーハン チーズ 小魚	卵 焼き豚 小魚 チーズ	卵 焼き豚 小魚 チーズ	たまねぎ ねぎ	◎せんべい 米 ごま 油			

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.0~24.0g
脂質 10.7~16.0g 食塩 1.5g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 567kcal たんぱく質 14.2~28.4g
脂質 12.6~18.9g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウィンナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
18	火	牛乳 バナナ	ごはん	ホイコーロー バンサンスー 冬瓜のスープ ふりかけ	お茶 ポテトチップス	◎牛乳 豚肉 卵 ハム 鶏肉	◎バナナ キャベツ 人参 たまねぎ ピーマン きゅうり 冬瓜 ねぎ わかめ しめじ	米 ごま油 春雨 ◎じゃがいも		
19	水	お茶 せんべい	ごはん	カレイのフライ 味噌汁(わかめ) 切干大根のゴマネーズ和え	ジョア ビスケット	カレイ ツナ 豆腐 味噌	切干大根 きゅうり 人参 ごま わかめ たまねぎ	◎せんべい 米 小麦粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ ◎ジョア ◎ビスケット		
20	木	ヨーグルト	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 すいか ほうれん草のツナ和え	牛乳 ホットケーキ	◎ヨーグルト 豚肉 大豆 揚げ ツナ ◎牛乳 卵	人参 ひじき しらたき ほうれん草 すいか	米 マヨネーズ ◎ホットケーキミックス バター		
21	金	牛乳 ポーロ	ごはん	カレー肉じゃが コーンサラダ トマト	お茶 せんべい	◎牛乳 豚肉 ハム	人参 たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり コーン トマト	◎ポーロ 米 じゃがいも マヨネーズ ◎せんべい		
22	土	お茶 ビスケット	スパゲティ	(矢田野)スパゲティイタリアン チーズ 小魚	ハム 牛肉 豚肉 チーズ 小魚	ハム 牛肉 豚肉 チーズ 小魚	たまねぎ 人参 ピーマン	◎ビスケット スパゲティ		
24	月	お茶 バナナ	わかめ ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬け きゅうりの中華和え 味噌汁(大根)	牛乳 せんべい	鶏肉 揚げ 味噌 ◎牛乳	◎バナナ なす ピーマン 人参 ねぎ しょうが きゅうり 大根 えのき わかめ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ◎せんべい		
25	火	お茶 スティック 茹で野菜	パン	かぼちゃのシチュー オレンジ ドレッシングサラダ	牛乳 さつまいも ドーナツ	鶏肉 卵 牛乳	◎人参 たまねぎ きゅうり レタス わかめ オレンジ ◎さつまいも ごま	パン バター 小麦粉 ごま油 ◎ホットケーキ ミックス サラダ油		
26	水	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパサラ 味噌汁(なめこ)	ヨーグルトあえ	◎チーズ 豚肉 ツナ 豆腐 味噌 ◎ヨーグルト	たまねぎ 人参 ピーマン きゅうり なめこ キャベツ しょうが ◎りんご パナナ	米 マヨネーズ サラダ油		
27	木	お茶 せんべい	ごはん	鶏のから揚げ 和風サラダ 味噌汁(さつまいも)	牛乳 ビスケット	鶏肉 ちくわ 揚げ 味噌 ◎牛乳	きゅうり レタス 人参 ごま たまねぎ えのき しょうが にんにく	◎せんべい 米 マヨネーズ 片栗粉 サラダ油 ◎ビスケット		
28	金	お茶 ビスケット	カレー ライス	カレーライス トマト 糸きりわかめサラダ	ホワイトミニ 小魚	豚肉 ◎小魚	人参 たまねぎ トマト わかめ レタス きゅうり みかん	◎ビスケット 米 カレールー サラダ油		
29	土	お茶 せんべい	ラーメン	(矢田野)わかめラーメン 小魚 チーズ	豚肉 チーズ 小魚	豚肉 チーズ 小魚	わかめ コーン 人参 もやし	◎せんべい 中華麺 ごま油		
31	月	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ 味噌汁(かぼちゃ) ちりじゃこサラダ	お茶 とうもろこし	鶏肉 ちりめんじゃこ 揚げ 味噌	レタス きゅうり りんご かぼちゃ たまねぎ ◎とうもろこし	◎せんべい 米 小麦粉 パン粉 サラダ油		

