



7月献立表



令和5年

第二ひかり幼稚園

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
3月	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 和風マヨ和え オレンジ	味噌 油揚げ あじ	こめ さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	エネルギー:448kcal タンパク:17g	
4火	ロールパン(卵不使用) コーンスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツソテー	牛乳 鶏肉 チーズ	ロールパン 油	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ ピーマン キャベツ もやし 人参	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:397kcal タンパク:17.1g	
5水	マーボー茄子丼 もやしのツナ和え 中華風カステラ	豚ひき肉 味噌 かつおフレーク 鶏卵 牛乳	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:436kcal タンパク:13.9g	
6木	ご飯(七分づき) 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 車麩の煮浸し	味噌 高野豆腐 赤魚	こめ じゃが芋 ごま ごま油 車麩 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:355kcal タンパク:16.9g	
7金	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 白菜のしらす和え パイナップル	いなりの皮 かつお節 しらす	こめ 砂糖 ごま そうめん	昆布 干しいたけ オクラ コーン 白菜 人参 チンゲン菜 パイナップル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:398kcal タンパク:13.1g	
10月	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきの煮物 チーズ	味噌 油揚げ 鶏肉 さつまいも チーズ	こめ さつまいも 砂糖	昆布 干しいたけ しょうが にんにく りんごソース ひじき 人参 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:430kcal タンパク:18.5g	
11火	ゆかりご飯 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 甘酢和え	味噌 豚肉 焼き竹輪	こめ じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 青のり 白菜 きゅうり パプリカ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:376kcal タンパク:11g	
12水	ご飯(七分づき) ニラと干しエビのスープ たらのホイル蒸し ささみと野菜のごま味噌和え	干しえび たら 鶏肉 味噌	こめ ごま油 無塩バター ごま 砂糖	キャベツ たら 玉ねぎ えのき茸 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒	エネルギー:337kcal タンパク:17.9g	
13木	冷やし中華 ブロッコリーとさつまいものマヨサラダ スイカ	鶏肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 もやし コーン ブロッコリー すいか	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 塩	エネルギー:379kcal タンパク:14g	
14金	ご飯 夏野菜カレー 人参ドレッシングマカロニサラダ いちごミルクプリン	豚肉 ロースハム 牛乳	こめ じゃが芋 油 マカロニ いちごプリンの素	玉ねぎ 人参 なす トマト きゅうり コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング	エネルギー:487kcal タンパク:13.1g	
18火	わかめご飯 味噌汁 コロケ ビーフン和え	味噌 高野豆腐	こめ コロケ 油 片栗粉 ビーフン 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 トマト	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:421kcal タンパク:8.5g	

☆ 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	415	14.5	12	100	1.2
幼児 平均量	406	14.6	10.3	102	1.3