



7月 献立表



令和8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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2 木	ご飯 味噌汁 わかめ入り玉子焼き 小松菜のお浸し	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 かつお節	こめ 油 砂糖	昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ わかめご飯の素 もやし 小松菜	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:386kcal タンパク:16.1g
3 金	ロールパン(卵不使用) コーンスープ 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソテー パナナ	鶏肉 チーズ	ロールパン 油	玉ねぎ コーン ビーマン キャベツ 人参 しめじ パナナ	水 シチューフレーク 食塩 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:485kcal タンパク:17.4g
6 月	ご飯 味噌汁 コロッケ キャベツのカリカリしらす和え チーズ	味噌 油揚げ しらす チーズ	こめ 小切麩 コロッケ 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:506kcal タンパク:13.9g
7 火	【小暑】ちらし寿司 味噌汁 オクラのおかか和え セタゼリー	鶏卵 鮭 油揚げ 味噌 高野豆腐 かつお節	こめ 砂糖 油	人参 干しいたけ 焼きのり 昆布 小松菜 長ねぎ 白菜 オクラ ぶどうジュース 寒天 りんごジュース アガー すいか	水 穀物酢 食塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:413kcal タンパク:13.9g
8 水	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 人参ドレッシングサラダ	味噌 赤魚	こめ ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング	エネルギー:333kcal タンパク:15g
9 木	マーボー茄子丼(七分つき) 中華スープ もやしとハムのサラダ マカロニきな粉	豚肉 味噌 木綿豆腐 ロースハム きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ にら もやし チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 食塩	エネルギー:454kcal タンパク:15.8g
10 金	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ	豚肉	こめ 油 砂糖	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:410kcal タンパク:13.1g
13 月	ゆかりご飯 味噌汁 たら和風パン粉焼き かぼちゃの煮物	味噌 油揚げ たら	こめ 薄力粉 パン粉 油 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 にんにく しょうが 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 みりん	エネルギー:383kcal タンパク:16.9g
14 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 納豆和え チーズ	味噌 鶏肉 納豆 チーズ	こめ じゃが芋 小切麩 片栗粉 油	昆布 干しいたけ しめじ しょうが 白菜 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:533kcal タンパク:17.9g

☆ 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 目 標 量	422	14.8	12.2	100	1.2
児 平 均 量	432	15	12.5	117	1.2

発行: 株式会社ミールケア