

令和6年

7月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 白身魚のオーロラソース 切り干しサラダ すまし汁	カレイ ピーマン 玉葱 コーン ケチャップ マヨドレ 片栗粉 油 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 えのき にら	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	410 kcal 19.5 g	501 kcal 25.5 g
2	火	牛乳 バナナ	バターロール チキンのトマト煮 粉吹きいも オニオンスープ	鶏もも肉 キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ じゃが芋 パセリ 玉葱 パセリ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	356 kcal 15 g	320 kcal 13.2 g
3	水	牛乳 オレンジ	ごはん マーボ豆腐 春雨とレタスのソテー 味噌汁	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 春雨 人参 レタス コーン ごま油 じゃが芋 わかめ	牛乳 シュガーサンド	食パン パター	492 kcal 19.4 g	509 kcal 19.2 g
4	木	牛乳 バナナ	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ 味噌汁	なす 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 ひじき 切り干し大根 しらす 人参 きゅうり ごま油 マヨドレ 豆腐 油揚げ ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	500 kcal 20.4 g	501 kcal 19.8 g
5	金	麦茶 食べる にぼし	キラキラずし オクラとかまぼこのり和え つみれ汁	米 チーズ 赤ピーマン きゅうり オクラ 油 オクラ もやし かまぼこ のり かつお節 いわし ねぎ 生姜 玉葱 片栗粉 大根 人参 ごぼう	麦茶 七夕ゼリー 星食べよ		290 kcal 12.5 g	355 kcal 14.6 g
6	土	麦茶 マリービスケット	とん丼 コーンブロッコリー 味噌汁	豚もも 玉葱 生姜 ブロッコリー コーン じゃが芋 人参	牛乳 ケーキ-ナッツ		416 kcal 18 g	488 kcal 21.8 g
8	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ トマトスープ	鶏もも肉 キャベツ きゅうり わかめ ごま 油 トマト 玉葱 パセリ	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 油 青のり	428 kcal 17.2 g	518 kcal 20.8 g
9	火	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	生揚げ じゃが芋 人参 しめじ ひじき 鶏胸肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ 麩 ねぎ	麦茶 蒸しとうもろこし		417 kcal 18.5 g	412 kcal 17.4 g
10	水	麦茶 食べる 煮干し	ビビンバ丼 牛乳寒天 レタススープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 牛乳寒天 パイン缶 レタス 玉葱	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく オリーブ油	372 kcal 15.2 g	456 kcal 17.8 g
11	木	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ 具たくさん味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏胸肉 キャベツ 人参 マヨドレ じゃが芋 人参 玉葱 ねぎ	牛乳 メロンパン		506 kcal 17.8 g	510 kcal 16.9 g
12	金	牛乳 オレンジ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	キャベツ 豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 かぼちゃ きゅうり マヨドレ 玉葱 わかめ	牛乳 ココアワッフル ウエハース		510 kcal 18.3 g	521 kcal 17.4 g
13	土	麦茶 ウエハース	ごはん 青椒肉絲 シーチキンサラダ もやしスープ	豚もも 片栗粉 たけのこ ピーマン ごま油 ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ もやし ニラ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		434 kcal 18.7 g	483 kcal 21.9 g
16	火	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめと竹輪のスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 まいたけ ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ごま油 わかめ 竹輪 ねぎ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	417 kcal 16.6 g	499 kcal 17.6 g