



# 7月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	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	
2 金	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 大根の梅和え パイナップル 麦茶		味噌 木綿豆腐 さば	米 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 ねりうめ パイナップル	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜としらすのサラダ グレープフルーツ 麦茶		味噌 油揚げ しらす	米 押し麦 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ	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 塩 麦茶
7 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 チーズ 麦茶		味噌 油揚げ 赤魚 チーズ	米 ごま マカロニ	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 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 麦茶
9 金	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶		豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり りんごソース	水 カレールウ 麦茶
12 月	わかめご飯 味噌汁 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶		味噌 鶏卵 豚ひき肉	米 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
16 金	丸パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー グレープフルーツ 麦茶		鶏肉 チーズ	丸パン 油	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶

## ☆ 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	429	15	12	109	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

発行:株式会社ミールケア