



7月 献立表



令和4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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ハヤシライス もやしとハムのサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶		豚肉 ロースハム ヨーグルト	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ もやし キャベツ きゅうり りんごソース	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶		味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン 大根 チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ	水 塩 トマトドレッシング 麦茶
5 火	麦ご飯 すまし汁 ズッキーニとひき肉のオムレツ キャベツのツナ和え チーズ 麦茶		木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 ツナ チーズ	米 押し麦 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 玉ねぎ ズッキーニ ひじき キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
6 水	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 あじの香り焼き なめたけ和え パナナ 麦茶		油揚げ かつお節 あじ	米 砂糖 ごま そうめん ごま油	焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 オクラ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 なめ茸 バナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
8 金	お野菜パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとベーコンのソテー オレンジ 麦茶		鶏肉 チーズ ベーコン	野菜パン 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 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
11 月	冷やし中華 さつまいもとブロッコリーのサラダ スイカ 麦茶		鶏卵 鶏肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 さつまい ノンエッグマヨネーズ	きゅうり トマト ブロッコリー コーン すいか	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 塩 麦茶
15 金	ご飯 レタスとベーコンのスープ コロッケ もやしときゅうりのマヨサラダ チーズ 麦茶		ベーコン チーズ	米 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 レタス もやし きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 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	410	14.3	11.8	100	1.1
平均量	415	14.7	14.3	93	1.3
乳 児	目標量	0	0	0	0
平均量	325	12.2	11.1	88	1.1

☆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。