



# 7月 献立表



平成30年

浄光寺幼稚園

日	曜	屋食	あか	きいろ	みどり	その他
			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	
2	月	ご飯 夏野菜ハヤシ 野菜スティック フルーツヨーグルト(桃、パイナップル) 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ポップコーン 無塩バター	バナナ 玉ねぎ なす 人参 トマト しめじ 大根 きゅうり 青のり	麦茶 水 ハヤシルウ 塩
4	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物 オレンジ	木綿豆腐 豚肉 味噌 干しえび	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 油	白菜 なら 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 人参 わかめ オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
9	月	雑穀ご飯 ツナとコーンのカレー 野菜の人参ドレッシング和え パナナ	ツナ	米 きび あわ 黒米 じゃが芋	玉ねぎ えのき茸 人参 キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 カレールウ 人参ドレッシング
13	水	野菜パン コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト チーズ 味噌 煮干し	じゃが芋 野菜パン 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 人参 キャベツ きゅうり コーン	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢 みりん風調味料
18	月	冷やし中華 わかめスープ ジャーマンポテトサラダ スイカ	鶏卵 鶏肉 絹ごし豆腐 ウインナー	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	きゅうり 長ねぎ わかめ 干しいたけ 玉ねぎ パセリ すいか	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩

☆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

### ☆ 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	429	15	12.4	100	1.3
児	平均量	447	16	12.6	141	1.4

7月2日の給食では夏野菜を使用します。夏に採れる野菜は水分を補給し火照った身体を冷やす作用があります旬の食材を食べて暑い夏を乗り気まし



8月18日の給食は冷やし中華です。彩の良い食材と甘酸っぱいスープで作りますので、たくさん食べてくださいね。

