



7月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	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	
3 月	冷やし中華 ジャーマンポテト パイナップル 麦茶	鶏肉 ウインナー	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ パセリ パイナップル	こいくちしょうゆ 穀物 酢 水 チキンスープの素 塩 麦茶
★ 4 火	麦ご飯 味噌汁 焼肉炒め 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	味噌 豚肉	米 押し麦 小切麩 油 砂糖	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング グ 麦茶
5 水	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーのマヨサラダ ゼリーポンチ 麦茶	豚肉 かつおフレーク	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 ブロッコリー キャベツ コーン オレンジジュース アガー パン 缶 パナナ	水 カレールウ 塩 麦 茶
14 金	野菜パン スズキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツソテー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	野菜パン 油 砂糖	スズキーニ 人参 えのき茸 玉 ねぎ ピーマン キャベツ もやし コー ン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
★ 18 火	豚肉と野菜の旨煮丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	米 砂糖 片栗粉 小切 麩	人参 干しいたけ チンゲン菜 昆布 ほうれん草 長ねぎ もやし 白菜 塩昆布	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
19 水	【大暑】いなりご飯 そうめん汁 たらの香り焼き 白菜のかりかりしらす和え スイカ 麦茶	いなりの皮 かつお節 た ら しらす	米 砂糖 そうめん ごま 油 ごま 油	干しいたけ 人参 オクラ コー ン 昆布 しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 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)
幼 目標量	415	14.5	12	100	1.2
児 平均量	416	16.5	11.9	115	1.4
乳 目標量					
児 平均量	336	13.3	9.5	94	1.2

☆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。

★…通常の給食提供日と異なります。お間違いのない様、ご確認お願いいたします。

発行：株式会社ミールケア