



# 7月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
7月2日	月	ごはん・ほうれん草と豆腐のみそ汁・あじフライ・五目豆・カットゼリー	米・ほうれん草・豆腐・あじ・大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・昆布・カットゼリー	464kcal 16.1g 10.4g	オレンジ	おにぎり
7月3日	火	ピピンパ丼・春雨スープ・キャベツとコーンのおかか和え・バナナ	米・牛肉・もやし・ほうれん草・人参・はるさめ・小松菜・玉ねぎ・ハム・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・削り節・バナナ	475kcal 17.3g 12.7g	豆乳	蒸しパン
7月4日	水	ごはん・けんちん汁・しゅうまい・湯葉サラダ	米・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・しゅうまい・湯葉・ほうれん草・きゅうり・ハム	374kcal 11.7g 9.7g	ビスケット	おにぎり
7月5日	木	麻婆ラーメン・切干大根のごま酢和え・ヨーグルト	中華麺・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ニラ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・小松菜・切干大根・きゅうり・ごま・ヨーグルト	572kcal 24.1g 14.3g	バナナ	フライドポテト
7月6日	金	サラダ寿司・そうめん汁・星コロッケ・ほうれん草の海苔和え・デザート	米・きゅうり・ハム・ツナ・とうもろこし・そうめん・オクラ・人参・鮭・コロッケ・ほうれん草・もやし・のり・デザート	525kcal 12.5g 14.7g	豆乳	せんべい
7月9日	月	ごはん・ナスと玉ねぎのみそ汁・照り焼きチキン・キャベツと小松菜の生姜和え・オレンジ	米・ナス・玉ねぎ・鶏肉・キャベツ・小松菜・人参・ハム・オレンジ	347kcal 13.0g 7.2g	バナナ	おにぎり
7月10日	火	かおりごはん・きのこのすまし汁・生揚げのみそ炒め・三色和え・フルーチェ	米・かおり・しめじ・えのき・しいたけ・ねぎ・生揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・ほうれん草・もやし・フルーチェ	437kcal 18.9g 12.4g	せんべい	きなこマカロニ
7月11日	水	丸パン(いちご&マーガリン)・あさりチャウダー・ハンバーグ・ツナとキャベツのサラダ・メロン	丸パン・いちご&マーガリン・あさり・じゃが芋・玉ねぎ・人参・とうもろこし・ベーコン・豆乳・ハンバーグ・キャベツ・ツナ・しめじ・きゅうり・メロン	610kcal 24.0g 23.2g	ヨーグルト	豆腐パンケーキ
7月12日	木	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・マグロの竜田揚げ・モロヘイヤのおひたし・チーズ	米・豆腐・なめこ・モロヘイヤ・人参・玉ねぎ・もやし・チーズ	453kcal 23.5g 11.1g	オレンジ	おにぎり
7月13日 誕生会	金	夏野菜カレー・小松菜とコーンのスープ・和風ドレッシングサラダ・デザート	米・豚肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・ピーマン・ズッキーニ・トマト・小松菜・とうもろこし・えのき・きゅうり・キャベツ・ハム・デザート	549kcal 18.9g 15.0g	豆乳	ビスケット
7月17日	火	きつねうどん・牛乳・いとりのカラフルサラダ・フルーツポンチ	うどん・ほうれん草・人参・ねぎ・かまぼこ・豚肉・油揚げ・牛乳・いとり・干しひじき・赤ピーマン・きゅうり・ハム・バナナ・白桃・みかん缶・パイナップル缶	557kcal 19.4g 14.3g	せんべい	おからドーナツ
7月18日	水	夏野菜丼・小松菜と油揚げのみそ汁・磯香和え・スイカ	米・豚ひき肉・ねぎ・なす・ピーマン・いんげん・小松菜・玉ねぎ・油揚げ・ほうれん草・もやし・にんじん・かまぼこ・しらす・スイカ	433kcal 19.6g 13.1g	スイカ	おにぎり
7月19日	木	ピラフ・ラタトゥイユスープ・ヒレカツ・わかめとコーンのサラダ・デザート	米・人参・グリーンピース・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン・トマト・ズッキーニ・なす・黄ピーマン・ヒレカツ・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・デザート	441kcal 14.3g 10.5g	バナナ	プアマンケーキ