



7月のきゅうしよくこんだて



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1日	水	ジュシー・アーサー汁・豆腐のチャンプルー・バナナ	米・豚肉・人参・しらたき・ひじき／あおさ・えのき・ねぎ／ズッキーニ・もやし・人参・豆腐・ハム・削り節／バナナ	394kcal 14.5g 10.8g	せんべい	桃のケーキ
7月2日	木	ごはん・野菜の豆乳スープ・鶏のオレンジ焼き・ブロッコリーとキャベツのサラダ・メロン	米／ほうれん草・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・豆乳／鶏肉・マーマレード／ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・酢・塩／メロン	398kcal 16.2g 9.7g	ヨーグルト	フライドポテト
7月3日 誕生会 (園児のみ)	金	夏野菜カレー・ほうれん草のスープ・切干大根のマヨサラダ・手作りデザート	米・豚肉・かぼちゃ・たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマトピューレ・カレーパウダー／ほうれん草・豆腐・とうもろこし／切干大根・人参・きゅうり・ツナ・しょうゆ・ベジタブルソース／手作りデザート	477kcal 17.2g 8.3g	豆乳	せんべい
7月6日	月	ごはん・根菜スープ・鮭の洋風焼き・ひじきのマリネ・フルーチェ	米／大根・人参・ごぼう・ベーコン／鮭・ベジタブルソース・ケチャップ・とうもろこし／ひじき・きゅうり・人参・キャベツ・酢・塩／フルーチェ	374kcal 15.4g 7.9g	せんべい	きなこ ドーナッツ
7月7日	火	サラダ手巻きごはん・そうめん汁・星コロッケ・梅ぼん和え・七夕デザート	米・すし酢・きゅうり・ハム・ツナ・とうもろこし・のり／そうめん・オクラ・人参・ふろ／星コロッケ／もやし・きゅうり・人参・ねり梅・ぼん酢／七夕デザート	499kcal 13.0g 14.2g	オレンジ	ビスケット
7月8日	水	アップルパン・チリコンカン・コールスローサラダ・バナナ	アップルパン／玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレー粉・トマトジュース／キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルソース／バナナ	428kcal 13.9g 14.7g	チーズ	おにぎり
7月9日	木	ふりかけごはん・はんぺんのすまし汁・青のり唐揚げ・三色和え	米・ふりかけ／はんぺん・玉ねぎ・人参／鶏肉・米粉・青のり／ほうれん草・もやし・人参・削り節	423kcal 19.0g 9.7g	ヨーグルト	蒸しパン
7月10日	金	青椒肉絲丼・豆腐の中華スープ・キャベツとわかめのナムル・オレンジ	米・豚肉・ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ／豆腐・にら・玉ねぎ・しいたけ／わかめ・キャベツ・とうもろこし・塩・ごま／オレンジ	361kcal 16.1g 7.2g	バナナ	チヂミ
7月13日	月	ちゃんぽん風ラーメン・ポテのさっぱりサラダ・いちごヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・とうもろこし・人参・さやえんどう・かまぼこ・豆乳／じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・酢・塩／いちごヨーグルト	415kcal 19.2g 7.0g	オレンジ	アメリカン ドッグ
7月14日	火	ハンバーガー・モロヘイヤスープ・春雨サラダ・バナナ	丸パン・ハンバーグ／モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・人参・塩／はるさめ・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルソース／バナナ	418kcal 15.8g 15.6g	せんべい	おにぎり
7月15日	水	ごはん・ナスと油揚げのみそ汁・いかのスティック揚げ・塩昆布和え・メロン	米／ナス・玉ねぎ・油揚げ／いかスティック／もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布／メロン	451kcal 19.9g 15.1g	ヨーグルト	なんちゃって 肉まん
7月16日	木	タコライス・牛乳・枝豆サラダ・オレンジ	米・豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト・カレーパウダー・キャベツ／牛乳・枝豆・キャベツ・きゅうり・人参・しょうゆ・サラダ油／オレンジ	485kcal 17.7g 17.1g	バナナ	クレープ
7月17日	金	ごはん・豆腐かきたま汁・鯖の味噌煮・ごまマヨ和え・スイカ	米／卵・豆腐・玉ねぎ・人参・えのき／さば／キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ・ごま・ベジタブルソース／スイカ	444kcal 19.2g 13.9g	豆乳	豆腐 パンケーキ
7月20日	月	ごはん・小松菜と人参のスープ・ケチャップ肉団子・じゃがチーズ・カットゼリー	米／小松菜・人参・玉ねぎ・えのき・しょうゆ／肉団子／じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし・ソーセージ・チーズ／カットゼリー	455kcal 13.9g 9.8g	オレンジ	お菓子
7月21日	火	枝豆ごはん・エビボールのすまし汁・キスの天ぷら・きゅうりともやしのおひたし	米・枝豆・塩／エビボール・玉ねぎ・人参・万能ねぎ／キス／きゅうり・もやし・とうもろこし・しょうゆ	359kcal 13.5g 7.8g	せんべい	焼きじゃが
7月22日	水	かやくうどん・キャベツときゅうりのおかかマヨ和え・フルーツ杏仁	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・たまねぎ・人参・ねぎ・油揚げ／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルソース・削り節・しょうゆ	420kcal 17.0g 9.1g	バナナ	おにぎり
7月27日	月	ピラフ・コーンポタージュ・エビフライ・しょうゆフレンチ・レモンムース	米・人参・玉ねぎ・ベーコン／豆乳・とうもろこし・玉ねぎ・ホワイトルウ／エビフライ／もやし・ほうれん草・人参・ハム・しょうゆ・サラダ油／レモンムース	489kcal 13.6g 15.4g	豆乳	蒸しパン
7月28日	火	中華丼・キャベツの海苔酢和え・スイカ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ／キャベツ・もやし・のり・ツナ	415kcal 14.4g 12.5g	ヨーグルト	せんべい