



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

2021.7

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	木	ジュース・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・えのきたけ・ねぎ/ズッキーニ・もやし・人参・豆腐・ハム・かつお節/バナナ	394kcal 14.5g 10.8g	豆乳ブルーベリーヨーグルト	野菜のチヂミ
7月2日	金	ご飯・ゆうごうと油揚げのみそ汁・豚の生姜焼き・ポテトサラダ・カットゼリーみかん	米/とうがん・油揚げ/豚肉・玉ねぎ/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし/カットゼリーみかん	519kcal 21.4g 14.8g	おやつソーセージ	ベジたべる
7月5日	月	なすのミートスパゲッティ・糸うりのカラフルサラダ・フルーツ杏仁	ソフト麺・人参・玉ねぎ・なす・豚ひき・牛ひきトマト缶・ケチャップ/ほうれん草・人参・きゅうり・ハム/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	434kcal 14.1g 13.1g	ハッピーターンミニ	おにぎり
7月6日	火	ご飯・じゃが芋ときぬさやのみそ汁・鶏肉のマーメイド焼き・大根ツナサラダ・チーズ	米/じゃが芋・きぬさや・えんどう・玉ねぎ/鶏肉・マーメイド/大根・ツナ・人参・きゅうり/チーズ	392kcal 19.8g 6.8g	オレンジ	ホットケーキ
7月7日 七夕集会	水	サラダ手巻きご飯・そうめん汁・星コロッケ・梅ぼん和え・七夕デザート	米・きゅうり・ハム・ツナ・とうもろこし・海苔/そうめん・オクラ・人参・鮭/コロッケ・ソース/もやし・きゅうり・人参・ねり梅・ポン酢/デザート	511kcal 13.2g 14.7g	まめびよバナナ	麩ラスク
7月8日	木	ご飯・豆腐の中華煮・生姜和え・牛乳・オレンジ	米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜/キャベツ・小松菜・人参・ハム/牛乳/オレンジ	415kcal 18.6g 10.3g	バナナ	とうもろこし
7月12日	月	ブルコギ丼・冬瓜スープ・パインサラダ	米・豚肉・人参・もやし・にら・玉ねぎ・マロニー/冬瓜・ねぎ・えのきたけ・鶏ひき/キャベツ・きゅうり・人参・パイン缶	433kcal 17.9g 10.5g	白桃缶	蒸しパン (ココア)
7月13日	火	バターロール・きのこ白菜のスープ・野菜チキングラタン・りんごシャーベット	バターロール/白菜・えのきたけ・しめじ/鶏肉・じゃがいも・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・チーズ/りんご	410kcal 15.2g 19.2g	バナナ	おにぎり
7月14日	水	ご飯・ナスとえのきのみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・海苔酢和え・メロン	米/ナス・えのき・玉ねぎ/鶏肉/ほうれん草・もやし・ハム・のり/メロン	340kcal 18.9g 3.9g	ポテコ	ビスケット
7月15日	木	ご飯・モロヘイヤスープ・鯉の胡麻味噌焼き・枝豆サラダ・バナナ	米/モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/鯉・ごま/枝豆・キャベツ・きゅうり・人参/バナナ	380kcal 17.0g 8.6g	オレンジ	豆腐パンケーキ
7月16日 誕生会	金	夏野菜カレー・小松菜と人参のスープ・切干大根のマヨサラダ・手作りデザート	米・豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・カレーパウダー/小松菜・人参・玉ねぎ・とうもろこし/切干大根・人参・きゅうり・ツナ/ゼリーの素・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・豆乳ホイップ	470kcal 15.7g 7.5g	まめびよココア	せんべい
7月19日	月	広東麺・きゅうりと人参のナムル・フルーツポンチ	中華麺・豚肉・かまぼこ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ/人参・きゅうり・もやし/白桃缶・みかん缶・バナナ	398kcal 14.9g 4.9g	豆乳ジャムヨーグルト	おにぎり
7月20日	火	ご飯・エビボールのすまし汁・きすの天ぷら・もやしと小松菜の塩昆布和え・ヨーグルト	米/エビボール・玉ねぎ・人参・ねぎ/きす/もやし・小松菜・人参・ハム・塩昆布/ヨーグルト	417kcal 15.2g 10.0g	オレンジ	焼きじゃが
7月21日	水	ご飯・夏豚汁・たまご焼き・春雨の酢の物・バナナ	米/豚肉・人参・とうがん・なす・かぼちゃ・ねぎ/たまご焼き/春雨・きゅうり・人参・もやし/バナナ	414kcal 16.0g 7.3g	せんべい	なんちゃって肉まん
7月26日 すいかわり大会	月	中華丼・じゃがチーズ・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/じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー・チーズ/スイカ	488kcal 16.3g 16.4g	バナナ	蒸しパン (ハムコーン)
7月27日	火	ピラフ・ラトウイユ風スープ・エビフライ・コーンキャベツサラダ・パインゼリー	米・人参・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・玉ねぎ・ケチャップ/エビフライ/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/パインゼリー	395kcal 10.3g 8.7g	せんべい	桃のケーキ