



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

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/とうもろこし・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・星/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・プロコッリー・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・ラウトウイユ風スープ・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 |