



# 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

2022.7

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 食塩相当量		
7月1日	金	ジュース・アーサー汁・豆腐のチャンプルー・冷凍パイ	米・豚肉・人参・かまぼこ・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/パイナップル	393kcal 15.2g 2.2g	白桃缶	ベジタベる
7月4日	月	塩ラーメン・きゅうりと大根のサラダ・メロン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし・ねぎ/きゅうり・大根・ハム/メロン	447kcal 18.9g 2.2g	アンパンマン ソフトせん	桃のケーキ
7月5日	火	ごはん・夕顔のカレー汁・春巻き・ほうれん草とひじきのポン酢和え・チーズ	米/冬瓜・生揚げ・玉ねぎ・豚肉・人参・カレールウ/春巻き/ほうれん草・人参・ひじき・シーチキン/チーズ	543kcal 13.3g 2.2g	オレンジ	おやつゼリー
7月6日	水	ごはん・はんぺんのすまし汁・鯖の味噌煮・枝豆サラダ・バナナ	米/はんぺん・わかめ・えのきたけ・人参/鯖・しょうが・味噌/枝豆・キャベツ・きゅうり・人参/バナナ	417kcal 18.4g 2.2g	おやつ ソーセージ	ポテコ
7月7日	木	サラダ手巻きごはん・おぼろ汁・星型ハンバーグ・梅ぼん和え・七夕デザート	米・きゅうり・ハム・シーチキン・とうもろこし・海苔・ノンエッグマヨネーズ/おぼろ豆腐・小松菜・人参/ハンバーグ/もやし・きゅうり・人参・ねり梅/デザート	458kcal 14.7g 2.4g	まめびよ ココア	麩ラスク
7月11日	月	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・魚のケチャップ和え・もやしの塩昆布和え・カットゼリー梨	米/豆腐・なめこ/まぐろ・じゃがいも・ピーマン・黄ピーマン・大豆/ケチャップ・ソース/もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布/カットゼリー梨	419kcal 21.5g 2.2g	バナナ	野菜の子チミ
7月12日	火	なすのミートスパゲッティ・モロヘイヤスープ・フレンチサラダ・牛乳	ソフト麺・人参・玉ねぎ・なす・豚ひき肉・牛ひき肉・トマト缶/トマトジュース/モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/牛乳	456kcal 17.4g 2.0g	オレンジ	おにぎり
7月13日	水	ふりかけごはん・大根と油揚げのみそ汁・鮭の照り焼き・和風ドレッシングサラダ・バナナ	米・ふりかけ/大根・油揚げ/たまねぎ/さけ/きゅうり・キャベツ・人参/バナナ	364kcal 16.4g 2.3g	プチダン りんご	焼きじゃが
7月14日	木	ごはん・小松菜のスープ・鶏のみそ焼き・糸うりのカラフルサラダ・オレンジ	米/小松菜・とうもろこし・玉ねぎ・えのきたけ/鶏肉・みそ/そうめん/南瓜・人参・きゅうり・ハム/オレンジ	372kcal 18.5g 1.9g	ハッピーターン ミニ	蒸しパン (ココア)
7月15日 誕生会	金	夏野菜カレー・オクラと豆腐のすまし汁・もやしとほうれん草の海苔酢和え・手作りデザート	米・豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・カレールウ/オクラ・えのきたけ・豆腐/もやし・ほうれん草・海苔・シーチキン/手作りデザート	423kcal 17.1g 1.8g	まめびよ バナナ	サッポロポテト
7月19日	火	鶏そぼろ丼・アスパラと厚揚げのみそ汁・わかめとコーンのサラダ・バナナ	米・鶏ひき肉・人参・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ/アスパラ・生揚げ・玉ねぎ/アスパラ・生揚げ・玉ねぎ/わかめ・キャベツ・とうもろこし・シーチキン/バナナ	423kcal 18.1g 2.1g	ミルク 牛乳	フライドポテト
7月20日	水	枝豆ごはん・小松菜と豆腐のすまし汁・タラの味噌マヨ焼き・きゅうりのおひたし・メロン	米・枝豆/小松菜・豆腐・玉ねぎ/たら・ノンエッグマヨネーズ・みそ/きゅうり・もやし・とうもろこし/メロン	372kcal 17.7g 2.1g	塩せんべい	なんちゃって 肉まん
7月21日	木	ごはん・粟米湯・油淋鶏・キャベツのゆかり和え・オレンジ	米/卵・たけのこ・玉ねぎ・とうもろこし/鶏肉・ねぎ/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/オレンジ	399kcal 18.2g 1.3g	バナナ	おやさいせんべい しょうゆせんべい
7月22日	金	食パン(ブルーベリージャム)・夏野菜スープ・ジャーマンポテト・ヨーグルト	食パン・ジャム/玉ねぎ・ズッキーニ・人参・なす・とうもろこし・鶏肉/じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン/ヨーグルト	438kcal 13.3g 2.4g	たべっこ パイビー	おにぎり
7月25日 すいかわり大会	月	なすと豚ひき肉の甘味噌丼・冬瓜スープ・キャベツのおかかマヨ和え・スイカ	米・なす・人参・豚ひき肉・しめじ/冬瓜・ねぎ・えのきたけ・ベーコン/キャベツ・人参・とうもろこし・かつお節・ノンエッグマヨネーズ/スイカ	479kcal 15.4g 1.4g	ぼたぼた焼き	蒸しパン (枝豆ベーコン)
7月26日	火	カレーピラフ・春雨スープ・ツナマカロニサラダ・豆乳レモンムース	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/マカロニ・きゅうり・人参・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/レモンムース	441kcal 12.4g 1.5g	バナナ	ベジタベる