



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

2023.7

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3日	月	ごはん・なすと油揚げのみそ汁・鶏肉の香草焼き・小松菜のじゃこ和え・カットゼリーりんご	米/なす・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・カレー粉/小松菜・きゅうり・キャベツ・ちりめんじゃこ/カットゼリーりんご	452kcal 20.1g 2.3g	白桃缶	ベジタベる
7月4日	火	ジュシー・アーサー汁・豆腐のチャンプルー・冷凍パイ	米・豚バラ・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・オイスターソース/	392kcal 15.2g 2.2g	オレンジ	桃のケーキ
7月5日	水	チーズパン・ミートボールの豆乳スープ・マカロニイタリアン・バナナ	チーズパン/ミートボール/じゃが芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆乳/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ/バナナ	432kcal 15.5g 2.1g	おやつ ソーセージ	おにぎり
7月6日	木	ごはん・きのこ白菜のスープ・タラのから揚げ・レンコンの胡麻マヨ和え・オレンジ	米/白菜・えのきたけ・しめじ/たら・片栗粉/レンコン・人参・きゅうり・ちくわ・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	422kcal 15.0g 1.4g	豆乳クッキー	野菜のチヂミ
7月7日	金	菜飯・おぼろ汁・星型ハンバーグ・梅ぼん和え・七夕デザート	米・菜飯の菜/おぼろ豆腐・オクラ・人参/ハンバーグ/もやし・きゅうり・人参/うめひしお/七夕デザート	384kcal 10.5g 1.5g	まめびよ バナナ	たべっこ ベイビー
7月10日	月	夕顔のあんかけ丼・キャベツと玉ねぎのみそ汁・ポテトのさっぱり和え・チーズ	米・鶏肉・生揚げ・冬瓜・人参・玉ねぎ・オイスターソース/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/じゃが芋・きゅうり・とうもろこし・人参/チーズ	416kcal 18.5g 2.3g	オレンジ	蒸しパン (ハムコーン)
7月11日	火	なすのミートスパゲッティ・わかめとコーンのサラダ・フルーツ杏仁	ソフト麺・人参・玉ねぎ・なす・豚ひき肉・牛ひき肉・トマト缶・トマトピューレ/ケチャップ/わかめ・キャベツ・とうもろこし・シーチキン/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	415kcal 14.3g 2.1g	ぼたぼた焼き	おにぎり
7月12日	水	ごはん・豆腐かきたま汁・魚の西京焼き・きゅうりともやしのおひたし・オレンジ	米/卵・豆腐・玉ねぎ・人参・小松菜/さけ/きゅうり・もやし・ハム・とうもろこし/オレンジ	354kcal 18.4g 1.3g	ミルク 豆乳	ぱりんこ ばかうけ
7月13日	木	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・揚げ鶏のレモン和え・糸うりのカラフルサラダ・バナナ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/鶏肉・米粉・レモン汁/そうめんかぼちゃ・人参・きゅうり・ハム/バナナ	426kcal 17.9g 2.0g	ひこうき ビスケット	カレー 焼きじゃが
7月14日 誕生会	金	夏野菜カレー・豆腐とオクラのすまし汁・フレンチサラダ・手作りデザート	米・豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマトピューレ/豆腐・オクラ・人参/キャベツ・きゅうり・アスパラガス・人参/カップゼリーの菜・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・ホイップクリーム	436kcal 15.1g 1.8g	まめびよ いちご	ポテコ
7月18日	火	ごはん・冬瓜スープ・鶏のみそ焼き・中華春雨サラダ・メロン	米/冬瓜・ねぎ・えのきたけ・人参/鶏肉/春雨・人参・きゅうり・ハム/メロン	375kcal 16.6g 1.6g	ソフトせんべい	なんちゃって 肉まん
7月19日	水	ごはん・かまぼこのすまし汁・鯖の生姜煮・じゃがいもきんぴら・オレンジ	米/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/さば/じゃが芋・人参・さつま揚げ・さいいんげん/オレンジ	398kcal 16.7g 1.8g	パイン缶	ふラスク
7月20日	木	枝豆ごはん・里芋と豚肉の炒め煮・胡麻味噌サラダ・ヨーグルト	米・枝豆/里芋・豚肉・人参・つきこん・ねぎ・しめじ・さいいんげん/人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ごま/ヨーグルト	431kcal 17.5g 1.2g	ポテコ	蒸しパン (ココア)
7月21日	金	防災備蓄パン(めばえ米粉パン)・チリコンカーン・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・バナナ	メープルパン・米粉パン/玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレー粉・ケチャップ/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/バナナ	420kcal 20.8g 2.0g	豆乳ジャム ヨーグルト	おにぎり
7月24日 すいかわり大会	月	中華丼・鶏肉と春雨スープ・すいか	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・片栗粉/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・鶏肉/すいか	439kcal 15.3g 0.9g	しょうゆ せんべい	ほうれん草と 甘納豆のケーキ
7月25日	火	麻婆ラーメン・きゅうりと人参のナムル・白桃フレッシュ	中華麺・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・たけのこ/人参・きゅうり・もやし・ごま/白桃ゼリー	448kcal 18.6g 1.7g	ハッピーターン ミニ	おにぎり