



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

2024.7

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	月	ジュース・アーサー汁・豆腐のチャンプルー・冷凍パン	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/パインアップル	401kcal 15.2g 2.2g	オレンジ	ホットケーキ
7月2日	火	丸パン・手作りミートボールと春雨のスープ・ジャーマンポテト・バナナ	丸パン/鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ・白菜・はるさめ/じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・ベーコン・にんにく/バナナ	450kcal 14.5g 2.1g	ビスケット	おにぎり
7月3日	水	ごはん・きのこのみぞれ汁・鶏のみそ煮・ツナマカロニサラダ・オレンジ	米/しめじ・えのきたけ・油揚げ・大根/鶏肉/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/オレンジ	455kcal 19.2g 2.6g	ミルメーク 牛乳	野菜のチヂミ
7月4日	木	ごはん・野菜の豆乳スープ・鱈の香味揚げ・ブロッコリーサラダ・カットゼリー梨	米/じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・豆乳/あじ・米粉・ねぎ/ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム/カットゼリー梨	455kcal 17.4g 1.7g	バナナ	たべっこ パイビー
7月5日	金	サラダ手巻きごはん・そうめん汁・星型ハンバーグ・梅ぼん和え・七夕デザート	米・すし酢・ノンエッグマヨネーズ・きゅうり・ハム・シーチキン・とうもろこし/のり/そうめん・オクラ・人参・麩/ハンバーグ/もやし・きゅうり・人参・梅/七夕ゼリー	473kcal 14.1g 1.6g	ぱりんこ	きなこマカロニ
7月8日	月	ごはん・キャベツと油揚げのみそ汁・タラのコーンマヨ焼き・糸ウリのカラフルサラダ・バナナ	米/キャベツ・油揚げ・えのきたけ/たら・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし/そうめんかぼちゃ・人参・きゅうり・もやし・ハム/バナナ	416kcal 15.1g 2.0g	オレンジ	蒸しパン (さつまいも)
7月9日	火	枝豆ごはん・けんちん汁・豚肉ときこの塩炒め・白桃フレッシュ	米・枝豆/大根・人参・ごぼう・こんにやく・豆腐・ねぎ/豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・エリンギ・キャベツ/桃ゼリー	429kcal 19.6g 1.2g	黄桃缶	フライドポテト
7月10日	水	なすのミートスパゲッティ・フレンチサラダ・フルーツミックス	ソフト麺・人参・玉ねぎ・なす・豚ひき肉・トマト缶・ケチャップ/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/みかん缶・パイン缶・バナナ・ヨーグルト	397kcal 10.9g 1.3g	星たべよ	おにぎり
7月11日	木	ごはん・スーミータン・タンドリーチキン・キャベツとしらすのサラダ・オレンジ	米/卵・たけのこ・とうもろこし・玉ねぎ/鶏肉・ケチャップ・カレー粉/キャベツ・人参・もやし/しらす干し/オレンジ	371kcal 21.6g 1.9g	ハッピーターン ミニ	なんちゃって 肉まん
7月12日 誕生会	金	夏野菜カレー・豆腐とオクラのすまし汁・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・トマトピューレ・カレールウ/豆腐・オクラ・人参/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	459kcal 16.9g 2.2g	まめびよ ココア	サッポロポテト
7月16日	火	ごはん・モロヘイヤスープ・鶏肉のさっぱり煮・さつまいもの胡麻和え・豆乳フルーチェ	米/モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/鶏肉・にんにく・しょうが/さつまいも・小松菜・人参・ごま/フルーチェいちご・豆乳	419kcal 16.9g 1.6g	おやつ ソーセージ	豆腐 パンケーキ
7月17日	水	ごはん・大根と玉ねぎのみそ汁・鮭チーズフライ・キャベツと人参のおひたし・オレンジ	米/大根・玉ねぎ・えのきたけ/鮭チーズフライ/キャベツ・人参・もやし・ハム/オレンジ	380kcal 14.2g 2.1g	白桃缶	かっぱえびせん
7月18日	木	高野豆腐のそぼろ丼・あられ汁・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・メロン	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・高野豆腐/人参・大根・じゃが芋・かまぼこ/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/メロン	446kcal 18.7g 1.8g	豆乳クッキー	桃のケーキ
7月19日	金	防災備蓄パン(めばえ/米粉パン)・マセドアンスープ・キャベツとツナのサラダ・バナナ	メープルパン・米粉パン/ウインナー・鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん/キャベツ・シーチキン・しめじ・人参・きゅうり/バナナ	370kcal 13.7g 1.2g	ひこうき ビスケット	おにぎり
7月22日	月	ごはん・夕顔のカレー汁・まぐろの竜田揚げ・ほうれん草の海苔和え・チーズ	米/とうがん・生揚げ・玉ねぎ・豚肉・人参・カレールウ/まぐろ・しょうが/ほうれん草・もやし・人参/のり/チーズ	489kcal 24.8g 2.2g	パイン缶	ぱりんこ ばかうけ
7月23日 すいかわり大会	火	青椒肉絲丼・豆腐の中華スープ・スイカ	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オイスターソース/豆腐・にら・玉ねぎ・人参・しいたけ/すいか	347kcal 15.6g 1.1g	ぼたぼた焼き	ふらスク