



# 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<br>午前のおやつ | 延長児の<br>午後のおやつ  |
|------------------|----|---|--|--------------------------|-----------------|-----------------|
|                  |    |   |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>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<br>15.2g<br>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<br>14.5g<br>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<br>19.2g<br>2.6g | ミルメーク<br>牛乳     | 野菜のチヂミ          |
| 7月4日             | 木  | ごはん・野菜の豆乳スープ・鯨の香味揚げ・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<br>17.4g<br>1.7g | バナナ             | たべっこ<br>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<br>14.1g<br>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<br>15.1g<br>2.0g | オレンジ            | 蒸しパン<br>(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<br>19.6g<br>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<br>10.9g<br>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<br>21.6g<br>1.9g | ハッピーターン<br>ミニ   | なんちゃって<br>肉まん   |
| 7月12日<br>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<br>16.9g<br>2.2g | まめびよ<br>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<br>16.9g<br>1.6g | おやつ<br>ソーセージ    | 豆腐<br>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<br>14.2g<br>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<br>18.7g<br>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<br>13.7g<br>1.2g | ひこうき<br>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<br>24.8g<br>2.2g | パイン缶            | ぱりんこ<br>ばかうけ    |
| 7月23日<br>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<br>15.6g<br>1.1g | ぼたぼた焼き          | ふらスク            |