



2022年7月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	15	金	牛乳 カリボテ ご飯 いわしのかば焼き みそ汁(にら) 油揚げと野菜のお浸し オレンジ	牛乳 コーントースト	米 片栗粉 三温糖 食パン マヨネーズ	いわし 味噌 油揚げ 卵 牛乳	生姜 小松菜 白菜 人参 にら オレンジ とうもろこし	525kcal	20.4g	15.9g	1.7g
2	16	土	牛乳 野菜チップス 親子丼 浅漬け みそ汁(きのこ) パナナ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 サラダ油 上白糖 ビスケット	鶏もも肉 卵 のり 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ パナナ	584kcal	24.0g	14.5g	2.8g
4		月	牛乳 クラッカー ご飯 麻婆豆腐 三食ナムル 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 ココアちんすこう	米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖 いらごま 薄力粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	人参 ねぎ 干し椎茸 にんにく とうもろこし にら もやし きゅうり 玉ねぎ グレープフルーツ	565kcal	17.7g	19.5g	1.9g
5	19	火	麦茶 ヨーグルト 丸パン たらのマヨネーズ焼き 青菜ソテー ミニトマト 大根スープ パナナ	牛乳 ひじきご飯	丸パン マヨネーズ 薄力粉 サラダ油 いらごま 三温糖 米	たら ウィンナー 牛乳 ひじき かつお節	人参 小松菜 トマト 大根 パセリ パナナ	523kcal	19.4g	14.5g	1.9g
6	20	水	牛乳 おにぎりせんべい ご飯 和風ハンバーグ 粉ふきいも 人参グラッセ おくらのおかか和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ	米 パン粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 マカロニ	卵 豚ひき肉 青のり かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ オクラ きゅうり キャベツ オレンジ	538kcal	21.7g	13.6g	1.9g
7		木	牛乳 どうぶつ ビスケット 七夕そうめん とり天 短冊サラダ すいか	牛乳 七夕ゼリー 星せんべい	そうめん サラダ油 すりごま ねりごま 上白糖 薄力粉 せんべい	卵 鶏むね肉 わかめ 牛乳	人参 オクラ トマト 生姜 きゅうり 大根 すいか りんごジュース オレンジジュース みかん缶	595kcal	20.6g	14.6g	2.2g
	21		牛乳 ビスケット スパゲッティーミートソース 大根サラダ わかめスープ すいか	牛乳 りんごゼリー クラッカー	スパゲッティー サラダ油 薄力粉 上白糖 ごま油 クラッカー	豚ひき肉 粉チーズ わかめ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ すいか りんごジュース りんご缶	569kcal	18.4g	14.9g	2.2g
8	22	金	牛乳 カリボテ ご飯 切り干し大根の卵焼き パナナ 小松菜の磯和え みそ汁(じゃがいも)	牛乳 じゃこチヂミ	米 サラダ油 ごま油 上白糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	鶏ひき肉 卵 じゃこ のり 味噌 牛乳	にんにく 切り干し大根 ねぎ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ パナナ にら	594kcal	23.8g	19.6g	2.4g
9	23	土	牛乳 スティックビスケット 中華丼 ひとしおきゅうり 青菜スープ グレープフルーツ	牛乳 プリン せんべい	米 サラダ油 片栗粉 プリン せんべい	豚小間肉 ベーコン 牛乳	人参 干し椎茸 もやし 白菜 きゅうり 小松菜 グレープフルーツ	526kcal	18.0g	12.4g	2.3g
11	25	月	牛乳 星せんべい 夏野菜カレー トマトサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 クッキー	米 サラダ油 薄力粉 バター 上白糖	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり 白菜 オレンジ	589kcal	13.9g	21.9g	2.1g
12	26	火	麦茶 ヨーグルト トースト 鶏肉の照り焼き 野菜炒め コーンスープ メロン	牛乳 チーズおかかご飯	食パン バター サラダ油 米	鶏もも肉 ハム 牛乳 チーズ かつお節	人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ とうもろこし メロン	546kcal	23.6g	20.4g	2.4g
13	27	水	牛乳 おにぎりせんべい/カリボテ 麦ごはん さばのみそ煮 五目豆 すまし汁(豆腐) すいか	牛乳 お麩ラスク	米 押し麦 上白糖 麩 バター	さば 豆腐 大豆 味噌 牛乳	ごぼう 人参 さやいんげん 干し椎茸 生姜 ねぎ えのきたけ すいか	542kcal	22.1g	21.5g	1.7g
14	28	木	牛乳 どうぶつビスケット 冷やしわかめうどん 手作りつくね 即席漬け パナナ	麦茶 手作りプリン	うどん 上白糖 サラダ油 片栗粉	わかめ 油揚げ 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 味噌 牛乳 卵 生クリーム	人参 玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ 人参 パナナ	594kcal	22.9g	22.6g	2.3g
	29	金	牛乳 おにぎりせんべい ホットドッグ 焼きそばパン フライドポテト ココロサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	パン 中華麺 上白糖 サラダ油 じゃがいも 三温糖	ウィンナー 豚小間肉 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ オレンジ みかん缶 もも缶 すいか パナナ	647kcal	16.2g	22.8g	3.2g
	30	土	牛乳 野菜チップス 三食丼 ごま和え みそ汁(なす) グレープフルーツ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 サラダ油 三温糖 すりごま 上白糖 いらごま ビスケット	鶏ひき肉 卵 のり 味噌 ヨーグルト	生姜 ほうれん草 小松菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ グレープフルーツ	542kcal	21.3g	12.0g	2.2g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・グレープフルーツ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。