



なわて幼稚園

7月のメニュー



献立	食品名				栄養量			
	赤	黄	緑	アレルギー表示				
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目				
1 (月)	① 白ご飯	豚肉	精白米	小麦	エネルギー	405	kcal	
	② みそカツ		小麦粉、パン粉、みそ、すりごま		タンパク質	9.7	g	
	③ きんぴらごぼう		コンソメ		ごぼう、人参	脂質	7.4	g
	④ とうもろこし				とうもろこし	カルシウム	32	mg
	⑤ ブロッコリーコンソメ煮				ブロッコリー、人参	食塩相当量	1	g
	⑥ みかん缶				みかん			
2 (火)	① 白ご飯	鶏肉	精白米	卵・乳	エネルギー	424	kcal	
	② マスタードチキン		ソース(特選、マスタード、レモン果汁、チキンエキス)		タンパク質	10.5	g	
	③ ビーフン炒め		ビーフン		脂質	11.6	g	
	④ 春巻		豚・貝(エキス)		キャベツ、玉葱、人参	カルシウム	25	mg
	⑤ ツナと大根中華和え		春雨、小麦粉、ゴマ油		キャベツ、人参、玉葱、筍、生姜	食塩相当量	0.7	g
	⑥ バイン缶		ツナ(まぐろ)		大根、人参			
3 (水)	① 白ご飯	鮭	精白米	乳	エネルギー	442	kcal	
	② 鮭照り焼		マーガリン		タンパク質	16.5	g	
	③ ジャーマンパンプキン		ウインナー(豚肉)		かぼちゃ、玉葱	脂質	7.4	g
	④ ぎょうざフライ		大豆粉、豚脂、豆腐、カキエキス		キャベツ、玉ねぎ、にら	カルシウム	46.8	mg
	⑤ 人参といんげん煮物		小麦粉、パン粉、でん粉		人参、いんげん	食塩相当量	0.8	g
	⑥ りんご缶		大豆粉、豚脂、豆腐、カキエキス		りんご			
4 (木)	① 白ご飯	鶏肉	精白米	卵・小麦	エネルギー	461	kcal	
	② 鶏の夏野菜ソース煮		ズッキーニ、なす、パプリカ、ケチャップ、ソース(りんご果汁)		タンパク質	12.7	g	
	③ 野菜炒め		キャベツ、人参、玉葱		脂質	16.7	g	
	④ コキールフライ		魚肉(たら)、卵白、ほたてエキス		小麦粉、パン粉、米粉	カルシウム	19	mg
	⑤ がんもとおくら煮物		豆乳、大豆たん白		黒ゴマ、でんぶん	食塩相当量	1.3	g
	⑥ マンゴー杏仁豆腐		脱脂粉乳		砂糖、粉末寒天			
5 (金)	① 白ご飯	鶏肉	精白米	小麦	エネルギー	427	kcal	
	② デミグラスハンバーグ		小麦粉、パン粉、デミグラスソース		タンパク質	11	g	
	③ スパゲティソース		スパゲティ		玉葱、人参	脂質	11.3	g
	④ 星のコロッケ		じゃがいも、小麦粉、パン粉		人参	カルシウム	88	mg
	⑤ 小松菜おひたし		小松菜、人参		食塩相当量	0.9	g	
	⑥ プチシュー		鶏卵、乳製品		小麦粉			
8 (月)	① 白ご飯	鶏肉、豚肉、大豆粉	精白米	小麦	エネルギー	395	kcal	
	② ハムカツ		小麦粉、パン粉、でん粉		タンパク質	12.2	g	
	③ 豚肉と玉ねぎみそ炒め		みそ		玉ねぎ、人参	脂質	5.9	g
	④ 野菜肉巻		パン粉、でん粉		にんじん、いんげん、キャベツ、玉葱、しょうが	カルシウム	107.1	mg
	⑤ ひじき煮物		油揚げ、ひじき		人参	食塩相当量	1.1	g
	⑥ 黄桃缶		黄桃					
9 (火)	① 白ご飯	鶏卵、牛肉	精白米	卵・小麦	エネルギー	382	kcal	
	② オムレツミートソースかけ		小麦粉、米粉		タンパク質	10.5	g	
	③ ツナマカロニ		マカロニ		玉葱、人参	脂質	4.6	g
	④ 青のりポテト		じゃがいも		青のり	カルシウム	78	mg
	⑤ ほうれん草煮びたし		ほうれん草、人参		食塩相当量	1.2	g	
	⑥ みかん缶		みかん					

献立	食品名				栄養量			
	赤	黄	緑	アレルギー表示				
	血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目				
10 (水)	① 白ご飯	イカ、乳、豚・鶏(エキス)	精白米	小麦	エネルギー	442	kcal	
	② イカチリソース		小麦粉、ゴマ油		タンパク質	13.1	g	
	③ 豚肉と白菜中華炒め		ゴマ油		脂質	10.6	g	
	④ 照り焼肉団子		鶏肉、乳		白菜、人参	カルシウム	39	mg
	⑤ 五目豆ときめさや		大豆		玉ねぎ	食塩相当量	1.5	g
	⑥ バイン缶		こんにやく		人参、ごぼう、れんこん、きぬさや			
11 (木)	① いりこ菜飯	しらす	精白米、ゴマ	小麦	エネルギー	443	kcal	
	② さば塩焼		さば		タンパク質	17	g	
	③ 枝豆とコーンソテー		枝豆、コーン		脂質	8.5	g	
	④ チキンナゲット		鶏肉		小麦粉、米粉、とうもろこし粉	カルシウム	51	mg
	⑤ 里芋そぼろ煮		鶏ミンチ		里芋	食塩相当量	1.6	g
	⑥ りんご缶		砂糖		りんご			
16 (火)	① 白ご飯	ホキ	精白米	乳	エネルギー	435	kcal	
	② 白身魚バター焼		マーガリン		タンパク質	16.5	g	
	③ れんこんカレーきんぴら		カレー粉		れんこん、人参	脂質	13.2	g
	④ 和風たこ焼		たこ、鶏卵、鰹節、鶏エキス		キャベツ、ネギ、生姜、ポン酢	カルシウム	53	mg
	⑤ 高野の彩煮		高野豆腐		人参、コーン、グリーンピース	食塩相当量	1	g
	⑥ カスタードプチケーキ		鶏卵、乳製品		小麦粉、バターオイル			
17 (水)	① 白ご飯	鶏肉、大豆たん白	精白米	小麦	エネルギー	400	kcal	
	② ささみフライ		パン粉		タンパク質	9.2	g	
	③ ウインナーとキャベツ炒め		ウインナー(豚肉、玉葱)		ケチャップ	脂質	8.4	g
	④ れんこんまんじゅう		鶏肉、豚脂、大豆粉		キャベツ、人参	カルシウム	24	mg
	⑤ かぶの甘煮		小麦粉、ゴマ油		キャベツ、れんこん、しょうが	食塩相当量	1.3	g
	⑥ マンゴー杏仁豆腐		脱脂粉乳		砂糖、粉末寒天			
18 (木)	① 白ご飯	ウインナー(豚肉)、コンソメ	精白米	小麦	エネルギー	492	kcal	
	② ポトフ		じゃがいも		タンパク質	18.2	g	
	③ イカときのこソテー		イカ		椎茸、ひらたけ、マッシュルーム	脂質	12.8	g
	④ たけのこ天ぷら		かつお節		たけのこ、アオサ	カルシウム	36	mg
	⑤ マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ		人参	食塩相当量	1.2	g
	⑥ バイン缶		砂糖		人参			
19 (金)	① 白ご飯	鶏肉	精白米	小麦	エネルギー	372	kcal	
	② グリルチキンのトマトソースかけ		玉葱、人参、ケチャップ		タンパク質	8.9	g	
	③ 青梗菜ソテー		青梗菜、人参		脂質	6.3	g	
	④ スマイルポテト		じゃがいも、でん粉		カルシウム	36	mg	
	⑤ かぼちゃと人参の含め煮		かぼちゃ、人参		食塩相当量	0.7	g	
	⑥ みかん缶		みかん					

◎ 小松菜・ほうれん草の一部の野菜は有機野菜を使用。



←ブログ(左) / YouTube(右)
よろしければご覧ください。



有限会社 関西幼稚園給食