



# 平成30年7月 給食献立表

両国・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	食塩相当量
2	23	月	牛乳 クラッカー ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆あえ みそ汁 果物	牛乳 ピザトースト	米 油 片栗粉 じゃがいも 食パン	豚肉 納豆 かつお節 みそ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 えのき キャベツ メロン ピーマン	555kcal	25.0g	1.8g
3	17	火	牛乳 カルシウムせんべい 冷やしラーメン くす玉蒸し キャベツナムル 果物	牛乳 五平もち	生中華麺 油 砂糖 米 片栗粉 もち米 ごま	かつお節 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 みそ	きゅうり もやし 昆布 しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ オレンジ	581kcal	24.0g	2.3g
4	18	水	牛乳 ごまスティック ごはん いわしの蒲焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	米 片栗粉 油 砂糖	いわし 鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが 冬瓜 にんじん グリンピース 長ねぎ パナナ とうもろこし	553kcal	22.0g	2.0g
5	19	木	牛乳 ねじりせんべい 夏野菜カレー フレンチサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ナス スズキーニ だいこん トマト いんげん キャベツ きゅうり オレンジ	560kcal	15.0g	2.3g
6	20	金	牛乳 リッツ 枝豆入り鮭ちらし 手作りつくね おかかあえ セタ汁 果物	牛乳 おせんべい きらきらゼリー	米 ごま 砂糖 片栗粉 そうめん せんべい	鮭 鶏肉 みそ かつお節 油揚げ 牛乳	枝豆 のり 玉ねぎ ひじき こまつな にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ オクラ スイカ	587kcal	25.0g	2.5g
			牛乳 リッツ ピピンパ ひとしおきゅうり 春雨スープ 果物	麦茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 はるさめ	豚肉 たまご 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 白菜 長ねぎ メロン パナナ みかん	558kcal	16.8g	1.7g
7	21	土	牛乳 ごまスティック 五目うどん かぼちゃの含め煮 果物	牛乳 手作りふりかけおにぎり	うどん 砂糖 米 ごま	かつお節 鶏肉 牛乳 じゃこ	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな かぼちゃ オレンジ 青のり	563kcal	15.9g	2.0g
9	30	月	牛乳 クラッカー ごはん 白身魚の若草焼き 切干大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 マヨネーズ 砂糖 麩 油 ホットケーキミックス	たら みそ 油揚げ 牛乳 たまご	ブロッコリー 切干大根 だいこん にんじん えのき こまつな オレンジ いちごジャム	557kcal	20.1g	1.4g
10	24	火	牛乳 カルシウムせんべい きのこのスープスパゲティ ツナ入りサラダ 果物	牛乳 菜飯おにぎり	スパゲティ 油 片栗粉 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ のり キャベツ きゅうり スイカ しいたけ こまつな	570kcal	18.5g	1.6kg
11	25	水	牛乳 ごまスティック ごはん 豆腐の真砂揚げ いんげんのごまマヨあえ みそ汁 果物	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 麩 バター 砂糖	豆腐 鶏肉 たまご きな粉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	にんじん しいたけ さやいんげん 冬瓜 万能ねぎ パナナ	574kcal	18.6g	1.5g
12	26	木	牛乳 ねじりせんべい 麦ごはん チンジャオロース ラーパーツァイ 卵とトマトのスープ 果物	牛乳 ビスキュイパン	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 パン ホットケーキミックス バター	豚肉 たまご 牛乳	しょうが だけのご ピーマン はくさい にんじん 玉ねぎ トマト オレンジ	564kcal	20.0g	2.1g
13	27	金	牛乳 リッツ ロールパン チキンのオレンジ焼き 青のりポテトビーンズ ミネストローネ 果物	牛乳 クッパ	パン じゃがいも 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 米	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	マーマレードジャム 青のり 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 メロン	598kcal	23.0g	2.4g
14	28	土	牛乳 ごまスティック 麻婆豆腐丼 野菜の香り漬け 中華コーンスープ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ	569kcal	21.9g	2.2g
	31	火	牛乳 カルシウムせんべい ごはん 豚肉となすのみそいため 塩昆布あえ すまし汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 油 砂糖 麩 小麦粉 ごま バター	豚肉 みそ かつお節 牛乳	ナス にんじん ピーマン キャベツ 塩昆布 わかめ しいたけ パナナ	574kcal	17.8g	1.6g

※今月の果物は、メロン・パナナ・オレンジ・スイカを予定しています。（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。