



令和2年度7月 給食献立表

☆…今月の郷土料理 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
1	15	水	牛乳 ビスケット ミルクパン チキンピカタ グリーンサラダ 冬瓜スープ グレープフルーツ	牛乳 ☆山形だしごはん	ミルクパン 小麦粉 油 砂糖 米	鶏もも肉 たまご 粉チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉葱 にんじん 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ オクラ しそ	575Kcal	23.5g	2.0g
2	16	木	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 豚バラ大根 マカロニサラダ みそ汁(小松菜) すいか	牛乳 全粒粉入りクッキー	米 ごま油 砂糖 マヨドレ 麩 小麦粉 全粒粉 オリーブ油	豚ばら肉 ツナ 味噌 牛乳	大根 生姜 葉ねぎ きゅうり にんじん コーン 小松菜 すいか ごぼう	578kcal	14.8g	1.3g
3	17	金	牛乳 リッツ 麦ごはん かじきのカレーマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 とうもろこしごはん	米 押麦 マヨドレ 油 砂糖	めかじき 味噌 油揚げ 大豆 牛乳	玉葱 ひじき にんじん さやいんげん なす 葉ねぎ オレンジ とうもろこし	582kcal	21.8g	1.9g
4	18	土	牛乳 おかかせんべい 鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	鶏もも肉 豆腐 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ オレンジ かぼちゃ	544kcal	21.4g	2.0g
6	20	月	牛乳 クラッカー ごはん 鮭の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(にら・たまご) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター	鮭 鶏ひき肉 たまご 牛乳	冬瓜 にんじん グリンピース にら オレンジ	502kcal	21.1g	1.8g
7	21	火	牛乳 リッツ ▼七夕行事食▼ セタそうめん とり天 もやしの磯和え すいか	牛乳 フルーツポンチ せんべい	そうめん 砂糖 塩麩 小麦粉 せんべい	かまぼこ 鶏むね肉 牛乳 カルピス	干し椎茸 にんじん ほうれん草 もやし 海苔 すいか みかん パナナ パイナップル りんご	612kcal	25.2g	2.2g
			牛乳 リッツ 麦ごはん 手作りなめたけ とり天 白菜の磯和え すまし汁(かまぼこ) すいか	牛乳 りんごゼリー チーズクラッカーサンド	米 押麦 砂糖 小麦粉 リッツ	鶏むね肉 かまぼこ 牛乳 クリームチーズ	えのきたけ 生姜 ほうれん草 白菜 にんじん 海苔 ねぎ すいか りんごジュース	529kcal	19.4g	1.8g
8	22	水	牛乳 ビスケット ごはん 切干大根入り卵焼き いんげんのごま和え みそ汁(わかめ)メロン	牛乳 しらすトースト	米 油 砂糖 ごま油 白すりごま 食パン マヨドレ	鶏ひき肉 たまご わかめ 味噌 牛乳 しらす	にんにく 切干大根 ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり メロン 青のり	529kcal	19.4g	1.8g
9	30	木	牛乳 かぼちゃせんべい 食パン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのサラダ グレープフルーツ	牛乳 納豆チャーハン	食パン じゃがいも 油 砂糖 米 押麦	大豆 豚もも肉 牛乳 鶏ひき肉 納豆	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ブロッコリー しめじ エリンギ えのきたけ グレープフルーツ 小松菜	559kcal	21.5g	2.0g
			牛乳 リッツ ▼夏祭り▼ ハンバーガー(幼児)パン、ハンバーグ(乳児) フライドポテト カラフルピクルス コンソメスープ すいか	麦茶 ヨーグルト せんべい	バーガーパン パン粉 マヨドレ じゃがいも 砂糖 せんべい	豚ひき肉 たまご 牛乳 豆乳 ヨーグルト	玉葱 レタス トマト きゅうり パプリカ にんじん かぶ えのきたけ すいか	550kcal	18.2g	2.1g
10	31	金	牛乳 リッツ ごはん ☆あじのさんが焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 グラニュー糖	鱈 味噌 かつお節 牛乳 豆腐	ねぎ 生姜 梅干し レモン ほうれん草 にんじん 玉葱 オレンジ	543kcal	23.4g	1.4g
11	25	土	牛乳 おかかせんべい ナポリタン アップルドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 夕焼けおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんにく にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ もやし きゅうり りんご 大根 オレンジ	513kcal	17.5g	2.1g
13	27	月	牛乳 クラッカー 麦ごはん チンジャオロース 白菜の甘酢漬 卵とトマトのスープ オレンジ	牛乳 ほうれん草とチーズのマフィン	米 押麦 油 砂糖 バター 小麦粉	豚もも肉 たまご 牛乳 チーズ ベーコン	生姜 たけのこ パプリカ(赤) ピーマン 白菜 きゅうり 玉葱 トマト オレンジ ほうれん草	549kcal	19.5g	2.0g
14	28	火	牛乳 リッツ ごはん いわしの蒲焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(なめこ)メロン	牛乳 かぼちゃパバロア	米 片栗粉 油 砂糖	いわし 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン 豆乳 豆乳クリーム	生姜 小松菜 白菜 にんじん なめこ ねぎ メロン かぼちゃ	514kcal	19.7g	1.2g
	29	水	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 中華きゅうり すまし汁(はんぺん) グレープフルーツ	牛乳 ☆ずんだパイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま パイシート	豚もも肉 厚揚げ 味噌 はんぺん 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 干し椎茸 ピーマン きゅうり わかめ グレープフルーツ 枝豆	583kcal	26.2g	2.0g

※今月の果物は、すいか・オレンジ・メロン・グレープフルーツを予定しています。(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。