



2020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	22	水	牛乳 クラッカー 麦ごはん キスの竜田揚げ 磯和え みそ汁 果物	牛乳 タンメン	米 押麦 中華麺 片栗粉 ごま油 ごま	きす 油揚げ みそ 焼きのり 牛乳 豚肉	小松菜 ほうれん草 葉ねぎ すいか 大根 にんじん もやし きゃべつ	543kcal	25.4g	13.8g	2.0g
2	16	木	牛乳 せんべい じゃこチーストースト 果物 巣ごもり コンソメスープ	牛乳 ひじきご飯	食パン マヨネーズ バター 米 押麦 砂糖	チーズ ベーコン たまご ウィンナー 牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ パセリ ごぼう メロン	525kcal	21.1g	24.1g	2.6g
3	17	金	牛乳 ビスケット コーンご飯 豚肉の塩こうじ焼き レモン和え みそ汁 果物	牛乳 ナポリタン	米 砂糖 スパゲッティ サラダ油 米こうじ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ハム 粉チーズ	とうもろこし きゃべつ ビーマン グレープフルーツ きゅうり にんじん レモン 小松菜 玉ねぎ	525kcal	25.7g	12.3g	2.9g
4	18	土	牛乳 ビスケット 焼鳥丼 きゅうりもみ すまし汁 果物	麦茶 せんべい プリン	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 お麩 プリン せんべい	牛乳 鶏肉 焼きのり わかめ	ねぎ きゅうり オレンジ	544kcal	24.1g	11.5g	1.9g
6	20	月	牛乳 せんべい ご飯 鶏つくね煮 果物 青菜のおかか和え 野菜のすまし汁	牛乳 ツナマヨパン	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉 マヨネーズ	鶏ひき肉 牛乳 たまご	玉ねぎ 生姜 干し椎茸 小松菜 にんじん 大根 コーン パセリ グレープフルーツ	520kcal	20.5g	16.1g	1.7g
7		火	牛乳 ビスケット 七夕そうめん 干草焼き 果物	牛乳 七夕クッキー	そうめん 砂糖 サラダ油 小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳 バター	オクラ ミニトマト 玉ねぎ 人参 干し椎茸 すいか	514kcal	20.7g	24.2g	2.6g
8	29	水	牛乳 クラッカー 麦ごはん 鮭の西京焼き 果物 もやしの胡麻和え すまし汁	牛乳 バナナカップケーキ	米 押麦 塩こうじ ごま 砂糖 お麩 バター ホットケーキ粉	さけ 西京みそ 牛乳 たまご	生姜 もやし きゃべつ にんじん メロン 干し椎茸 なす ねぎ いら 葉ねぎ	561kcal	24.5g	15.2g	2.5g
9	30	木	牛乳 せんべい キーマカレーライス ポテトサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 五平餅	小麦粉 米 砂糖 バター 米 ごま じゃが芋	たまご 牛乳 豚ひき肉 ベーコン みそ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ビーマン トマトピューレ きゃべつ グレープフルーツ	592kcal	16.9g	17.4g	2.3g
10	15	金/水	牛乳 ビスケット ご飯 手作りなめたけ 五目豆 鶏肉の生姜焼き みそ汁 果物	牛乳 じゃこちぢみ	米 ごま油 三温糖 小麦粉 強力粉 砂糖 片栗粉	鶏肉 みそ 大豆 さつま揚げ 牛乳	えのき 生姜 にんじん 大根 干し椎茸 なす いんげん メロン 葉ねぎ	536kcal	25.8g	15.0g	2.3g
11	25	土	牛乳 ビスケット ざる中華 果物 チキンの南蛮漬	麦茶 リッツ カップヨーグルト	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油	牛乳 焼きのり 鶏肉 カップヨーグルト	にんじん 玉ねぎ ビーマン パナナ	581kcal	22.2g	21.7g	2.7g
13	27	月	牛乳 せんべい チャーハン 春雨中華サラダ ワンタンスープ 果物	牛乳 みそパン	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタン ホットケーキ粉	豚ひき肉 たまご ハム 鶏ひき肉 牛乳 みそ	にんじん ビーマン ねぎ きゅうり コーン いんげん 玉ねぎ グレープフルーツ	533kcal	14.2g	17.3g	2.4g
14	28	火	牛乳 ビスケット 夏野菜のスパゲッティ 果物 コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 そぼろご飯	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 米	豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳	にんにく 玉ねぎ とまと きゃべつ きゅうり ズッキーニ なす パセリ いんげん コーン すいか	580kcal	19.9g	18.0g	2.6g
	21	火	牛乳 ビスケット 変わりピビンバ 果物 中華風きゅうり わかめスープ	牛乳 ミートパイ	米 ごま油 砂糖 ごま パイ皮 サラダ油 小麦粉	豚ひき肉 みそ たまご わかめ 牛乳 豚肉	生姜 にんにく ほうれん草 もやし にんじん 葉ねぎ きゃべつ メロン	577kcal	21.4g	27.9g	2.4g
	31	金	牛乳 ビスケット 焼きそば フライドポテト 鶏の唐揚げ リンゴジュース	麦茶 切干大根ご飯	中華麺 サラダ油 小麦粉 米	豚肉 鶏肉 青のり 牛乳 ベーコン	玉ねぎ きゃべつ にんじん 干し椎茸 生姜 切干大根	664kcal	20.1g	23.4g	1.7g

※今月は、感染症対策の為手づかみ食べにならないように食具で食べやすい大きさにカットして果物の提供をします。

※6月に引き続き感染症対策の為簡易給食です。 ご了承下さい。

※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。