

令和3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	脂質	食塩相当量
1	15	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 鶏肉の照り焼き おくらのおかか和え みそ汁(冬瓜) パナナ	牛乳 芋けんぴ	米 さつまいも 油 砂糖	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	おくら きゅうり にんじん 冬瓜 葉ねぎ パナナ	533kcal	19.2g	15.7g	1.7g
2	16	金	牛乳 クラッカー ▲夏祭りメニュー▲ 海辺のカニさんカレー グリーンサラダ コンソメスープ すいか	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 せんべい	豚もも肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー かぶ えのきたけ すいか	526kcal	16.1g	8.0g	2.0g
3	17	土	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 ひとしおきゅうり 中華スープ オレンジ	牛乳 蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり 小松菜 しめじ オレンジ	498kcal	18.0g	15.6g	1.8g
5	19	月	牛乳 ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳 豆腐	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 えのきたけ にんじん 大根 葉ねぎ パナナ	578kcal	22.5g	16.9g	1.3g
6	20	火	牛乳 かぼちゃせんべい ミルクパン 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 とうもろこしごはん	ミルクパン マヨドレ パン粉 油 砂糖 米	かれい 味噌 牛乳	にんにく パセリ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ とうもろこし	502kcal	19.6g	14.0g	1.9g
7	21	水	牛乳 リッツ ▲七夕メニュー▲ 七夕そうめん とり天 ほうれん草の磯和え すいか ごはん 手作りなめたけ とり天 ほうれん草の磯和え すまし汁 すいか	牛乳 りんごゼリー チーズクラッカーサンド	そうめん 砂糖 小麦粉 クラッカー 米 砂糖 小麦粉 クラッカー	かまぼこ 鶏もも肉 牛乳 クリームチーズ 鶏もも肉 はんぺん 牛乳 クリームチーズ	きゅうり 生姜 ほうれん草 もやし にんじん のり すいか りんごジュース えのきたけ 生姜 ほうれん草 もやし にんじん のり 葉ねぎ すいか りんごジュース	508kcal	20.7g	13.6g	2.3g
8	29	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 切干大根のたまご焼き いんげんのごま和え みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 ごま油 白ごま 麩 食パン バター	鶏ひき肉 たまご 味噌 牛乳 きな粉	にんにく 切干大根 ねぎ さやいんげん にんじん 小松菜 オレンジ	510kcal	18.7g	15.5g	1.5g
9	30	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん チンジャオロース 豆腐しゅうまい 中華コーンスープ メロン	牛乳 じゃがいももち	米 押麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 じゃがいも バター	豚もも肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳	生姜 たけのこ パプリカ ビーマン にんじん 玉葱 とうもろこし メロン	502kcal	16.8g	11.9g	2.0g
10	24	土	牛乳 リッツ わかめうどん がんもどきの含め煮 キャベツのゆかり和え オレンジ	牛乳 ツナとえのきごはん	うどん 砂糖 米	鶏もも肉 わかめ なた がんもどき ツナ 牛乳	葉ねぎ キャベツ にんじん オレンジ えのきたけ	527kcal	24.5g	13.2g	2.1g
12	26	月	牛乳 ビスケット ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(なす) パナナ	牛乳 ☆丸ぼうろ	米 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	鮭 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 たまご	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん なす 葉ねぎ パナナ	503kcal	21.5g	9.2g	1.6g
13	27	火	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 オレンジ	牛乳 チーズおかかごはん	食パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 米	大豆 豚もも肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉葱 トマト缶詰 ブロッコリー しめじ えのきたけ ねぎ オレンジ	511kcal	20.7g	15.6g	2.3g
14	28	水	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(豆腐) メロン	牛乳 麩のラスク(のりしお)	米 片栗粉 油 砂糖 麩 バター	いわし 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 粉チーズ	生姜 小松菜 白菜 にんじん ねぎ メロン 青のり	508kcal	18.8g	16.5g	1.6g
16	30	金	牛乳 クラッカー チャーチャー麺 ちくわの磯辺揚げ 即席漬(キャベツ) わかめスープ すいか	牛乳 焼きおにぎり	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	豚ひき肉 味噌 ちくわ 牛乳 わかめ	もやし 生姜 にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 青のり キャベツ 玉葱 すいか	584kcal	22.3g	12.8g	2.1g
17	31	土	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしの磯和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 コーンフレークスナック	米 砂糖 じゃがいも コーンフレーク マシュマロ 油	鶏もも肉 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし にんじん のり 玉葱 オレンジ	512kcal	21.0g	10.2g	1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロンを予定しています。(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。