



# 令和4年7月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(金)	大根スティック 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃときゅうりの和え物 かきたま汁	抹茶クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵	マヨネーズ 米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 薄力粉 無塩バター	大根 たまねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり 白ねぎ	454kca 16.3g	579kca 20.5g	
2(土)	ミルク蒸しパン 牛乳	具沢山醤油ラーメン じゃが煮 りんご	ゆかりむすび 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 生揚げ ひじき	薄力粉 三温糖 中華めん ごま油 じゃがいも 米	にんじん コーン キャベツ 葉ねぎ たまねぎ りんご 青じそ	496kca 17.0g	588kca 20.0g	
4(月)	みかん寒天 牛乳	ごはん レバニラ パンサンスー 青菜の中華スープ	豆腐ケーキ 牛乳	寒天 牛乳 レバー 鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐	三温糖 米 ごま油 薄力粉 かたくり粉 無塩バター はるさめ	ルバージュース 生姜 玉葱 なら にんじん ビーマン きゅうり チンゲンサイ 白ねぎ もやし	458kca 16.4g	581kca 20.6g	
5(火)	麸ラスク 牛乳	ごはん セサミチキン ブロッコリーサラダ コーンのコンソメスープ	ココアマフィン 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵	ふ 無塩バター 三温糖 米 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 薄力粉	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	472kca 17.5g	576kca 20.6g	
6(水)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 長ネギのすまし汁	バターケーキ 牛乳	牛乳 さけ 鶏卵	マカロニ 三温糖 かたくり粉	切り干し大根 にんじん しいたけ 白ねぎ 黒きくら えのき	464kca 17.4g	574kca 21.8g	
7(木)	七夕メニュー☆彡			きな粉 ヨーグルト 鶏肉 ハム ひじき ゼラチン 牛 乳 寒天 煮干し	三温糖 米 サラダ油 じゃがいも	オクラ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ ルバージュース	452kca 17.0g	576kca 20.3g	
	きなこ ヨーグルト	お星さまカレー フレンチサラダ オレンジ	七夕ゼリー いりこ						
8(金)	じゃがバター 牛乳	ごはん 小松菜のナムル 豚肉となすの甘酢炒め のっぺい汁	バナナムフィン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵	じゃが芋 無塩バター 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 米 片栗粉 こんにゃく 里芋 薄力粉	キャベツ なす しいたけ こまつな もやし にんじん ごぼう パナナ	472kca 15.9g	584kca 19.4g	
9(土)	ビストースト 牛乳	そぼろ丼 いんげんのソテー バナナ	ココアスコーン 牛乳	チーズ 牛乳 鶏ひき肉	食パン 米 サラダ油 三温糖 無塩バター 薄力粉	とうもろこし たまねぎ しめじ さやいんげん パナナ にんじん	483kca 17.4g	577kca 20.6g	
11(月)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ひじきのサラダ 大根の味噌汁	ちんすこう 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ひじき 油あげ	米 しらたき 三温糖 薄力粉 サラダ油	きゅうり 白ねぎ はくさい しいたけ にんじん とうもろこし 大根 もやし	453kca 15.5g	593kca 19.4g	
12(火)	黒糖麸ラスク 牛乳	手作りのペシパン ホークチャッ プ コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ	海苔巻きむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき のり	ふ 無塩バター 黒砂糖 強力粉 三温糖 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	483kca 17.7g	607kca 20.9g	
13(水)	マヨ蒸しパン 牛乳	タコライス きゅうりとじゃこの酢の物 麸の味噌汁	塩チーズ マフィン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 チーズ ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 サラダ油 ふ 無塩バター	レタス トマト きゅうり キ ャベツ にんじん たまねぎ	487kca 17.6g	576kca 21.4g	
14(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート♪	桃ケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ひじき 鶏卵	米 バター 薄力粉 片栗粉 揚げ油 はるさめ 無塩バター ごま油 三温糖 生クリーム	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース きゅうり りんご もも缶詰	507kca 16.3g	611kca 20.2g	
15(金)	カルピスゼリー 牛乳	ごはん タラのカラフル焼き オクラとトマトの和え物 けんろん汁	バタークッキー 牛乳	ゼラチン 牛乳 たら チーズ わかめ 豆腐 油あげ	米 サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	レモン ビーマン トマト オクラ もやし にんじん ごぼう 大根	404kca 15.2g	579kca 21.4g	
16(土)	ごろごろ さつま芋 牛乳	きのこの和風パスタ ほうれん草のゴマサラダ オレンジ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ	さつまいも 三温糖 スバゲティ 無塩バター 白ごま サラダ油 米	しめじ エリンギ 玉葱 小松菜 ほうれんそう もやし 人参 オレンジ 葉ねぎ	475kca 17.4g	576kca 21.9g	
19(火)	日本の郷土料理ツアー【熊本県】			牛乳 豆腐 鶏手羽元 ひじ き	米 サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	にんじん 切り干し大根 ごぼう しいたけ こまつな キャベツ すいか	444kca 15.0g	577kca 18.8g	
	人参スティック 牛乳	ひりん飯 鶏手羽元の旨煮 小松菜のおかか和え スイカ	抹茶と小豆の マフィン 牛乳	かつお節 あすき					
20(水)	ピーチゼリー 牛乳	マーボー茄子丼 かぼちゃのチーズサラダ きくらげの中華スープ	ココアクッキー 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚ひき肉 ひじき チーズ	三温糖 米 ごま油 白ごま マヨネーズ 無塩バター 薄力粉	なす たまねぎ 葉ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり 黒きくらげ えのき 白ねぎ	468kca 16.0g	578kca 19.6g	
21(木)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん もやしのゴマサラダ 牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	ウインナーパン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ひじき わかめ ワガ・リゼツ	薄力粉 黒砂糖 米 サラダ油 かたくり粉 白ごま 三温糖 強力粉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ もやし 水菜 白ねぎ しいたけ	490kca 17.3g	575kca 20.4g	
22(金)	どようの丑の日			牛乳 油あげ 鶏ささ身 豚 肉	食パン 無塩バター 三温糖 うどん 白ごま ごま油 米	白ねぎ こまつな にんじん きゅうり 青じそ 梅びしお バナナ	495kca 16.4g	574kca 19.0g	
	ココアトースト 牛乳	きつねうどん 鶏ささみの梅しそ和え バナナ	肉巻きむすび 牛乳						
23(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	肉味噌丼 きゃべつの昆布和え りんご	五平もち 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 ひじ き 塩昆布	じゃがいも サラダ油 三温糖 米 もち米 かたくり粉	たまねぎ 葉ねぎ にんじん キャベツ りんご	481kca 15.5g	589kca 18.7g	
25(月)	きな粉麸ラスク 牛乳	ハヤシライス 高野豆腐のサラダ ふとう寒天	ココロコ チーズパン 牛乳	きな粉 牛乳 牛肉 豚肉 高野豆腐 寒天 チーズ	ふ 三温糖 無塩バター 米 サラダ油 強力粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな グレープフルーツ	492kca 17.6g	616kca 20.9g	
26(火)	クッキング 夏野菜ピザ			ヨーグルト さわら ひじき 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ 白ごま ごま油 三温糖 強力粉 オリーブ油	いちごジャム 切り干し大根 人参 きゅうり 冬瓜 白ねぎ トマト ビーマン なす コーン	416kca 15.8g	575kca 22.0g	
	いちご ヨーグルト	ごはん 冬瓜スープ さわらの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ	ピザ 牛乳						
27(水)	じゃがバター 牛乳	コッパパン オムレツ いんげんのごまサラダ レタススープ	おかかチーズ むすび 牛乳	牛乳 鶏卵 豚ひき肉 鶏ささ身 ひじき かつお節 チーズ	じゃがいも 無塩バター サラダ油 白ごま 三温糖 米	たまねぎ さやいんげん にんじん とうもろこし レタス しめじ	471kca 17.4g	575kca 21.7g	
28(木)	チーズ蒸しパン 牛乳	冷やしそうめん ハラ寿司 茄子の味噌汁	お好み焼き 牛乳	チーズ 牛乳 ハム のり 鶏卵 豚肉 油あげ かつお 節 あおのり	薄力粉 三温糖 そうめん 米 サラダ油	人参 オクラ きゅうり 椎茸 ごぼう さやえんどう なす たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	523kca 17.5g	632kca 21.1g	
29(金)	マヨトースト 牛乳	リクエスト献立 すみれ組☆	焼きおむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 わかめ	食パン マヨネーズ 三温糖 スバゲティ オリーブ油 じゃがいも 米 白ごま	たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ	484kca 17.5g	589kca 21.0g	
30(土)	アップルゼリー 牛乳	中華丼 もやしのナムル バナナ	抹茶ケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ひじき	三温糖 サラダ油 かたくり粉 米 白ごま ごま油 薄力粉	アップルジュース にんじん たまねぎ チンゲンサイ 白菜 もやし なら パナナ	479kca 15.1g	592kca 18.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつのは提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	472kca 16.6g	586kca 20.4g