

7月給食献立表

上鳥羽保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 29 月	ごはん 鶏のからあげ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん/かたくり粉/ ★マヨネーズ(全卵 型) /★薄力粉/上白 糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) /干ひじき(スルス 釜、乾) /★米みそ(淡 色辛みそ) /★牛乳/ ★調製豆乳 /★たまご	しょうが/キャベツ/ えだまめ/とうもろこ し(冷凍) /にんじん /こまつな/玉葱/西 洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	1杯 - 576 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
2 30 火	ごはん 麻婆豆腐 スープ	ごはん/上白糖/かた くり粉/じゃがいも	★木綿豆腐 /★豚ひき 肉 /★牛ひき肉 /★米 みそ(赤色辛みそ) /★ 牛乳	にら/玉葱/にんじん /えのきたけ/チンゲ ンツァイ	牛乳 マリー	1杯 - 517 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 31 水	ごはん 鮭の西京味噌焼き 小松菜のおかかあえ すまし汁	ごはん/三温糖 /★食 パン(市販品) /上白 糖	★しろさけ /★米みそ (淡色辛みそ) /かつお 加工品(かつお節) /★ 絹ごし豆腐 /★牛乳/ ★たまご	こまつな/にんじん/ りょくとうもやし/青 ねぎ/玉葱	牛乳 フレンチトースト	1杯 - 500 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g
4 18 木	親子丼 わかめとえのきの酢の物 味噌汁	ごはん/三温糖 /上白 糖 /さつまいも /サラ ダ油 /★黒ごま(い り)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) /★たまご /★焼 き抜きかまぼこ/わか め(乾燥、水戻し) /★ 米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	玉葱/にんじん/切り みつば/きゅうり/え のきたけ/こまつな	牛乳 大学芋	1杯 - 565 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 金	食パン なすのミートスパゲティ コーンサラダ スープ	★食パン(市販品) / ★スパゲティ /三温 糖 /★マヨネーズ(卵 黄型)	★豚ひき肉 /★牛ひき 肉 /かつお缶詰油漬 レウ /★牛乳	にんじん/玉葱/なす /パセリ/トマト缶詰 (ホール) /とうもろ こし(冷凍) /キャベ ツ/きゅうり/オクラ /★バレンシアオレンジ	牛乳 オレンジ	1杯 - 558 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 土	鶏そぼろうどん オレンジ	★うどん(ゆで) /三温 糖	★鶏若鶏肉ひき肉 /★ たまご /★焼き抜きか まぼこ /★牛乳	ほうれんそう/にんじ ん /★バレンシアオー レンジ	牛乳 雪の宿	1杯 - 489 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 月	ごはん じゃがいもと 切り干し大根の煮物 味噌汁	ごはん/じゃがいも/ 三温糖 /上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) /★油揚げ /★米 みそ(淡色辛みそ) /寒 天	にんじん/切干しい こん/こまつな/玉葱 /★もも(缶詰果肉) / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パイナップル(缶詰) /レモン(果汁、生)	フルーツミックスゼリー	1杯 - 393 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.0 g
9 23 火	ごはん 野菜のチャブチェ スープ	ごはん/緑豆はるさめ /★白ごま(いり) / 三温糖 /ごま油	★豚モモ(赤肉) /★た まご /★牛乳 /かつお 加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/青 ピーマン/チンゲン ツァイ	牛乳 おかかおにぎり	1杯 - 550 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 水	ごはん 白身魚の青のりマヨ焼き もやしのナムル 味噌汁	ごはん /★マヨネーズ (全卵型) /上白糖 / ★ごま(いり) /★ ぎょうざの皮	まがれい /あおのり / ★ロースハム /★米み そ(淡色辛みそ) /★牛 乳 /まぐろ缶詰(油漬) レウ(白) /★プロセス チーズ	玉葱 /★だいずもやし /にんじん/きゅうり /こまつな/とうもろ こし(冷凍)	牛乳 餃子ピザ	1杯 - 463 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 木	梅ごはん ゆで豚のごまだれ 味噌汁	ごはん /ごま油 /上白 糖 /★白ごま(いり) /★無塩バター /★薄 力粉	★豚モモ(赤肉) /★油 揚げ /★米みそ(淡色 辛みそ) /★牛乳 /★ きな粉(大豆)	にんじん/梅(調味漬) /★だいずもやし /チ ンゲンツァイ /えのき たけ/青ねぎ/玉葱	牛乳 きなこクッキー	1杯 - 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 金	ロールパン ポトフ わかめサラダ	★ロールパン /じゃが いも /三温糖 /★カス テラ	★ウィンナー /わかめ / (乾燥、水戻し) /★牛 乳	キャベツ /にんじん/ 玉葱 /チンゲンツァイ /きゅうり /とうもろ こし 缶詰(ホム)	牛乳 カステラ	1杯 - 512 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 27 土	サラダうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで) /三温 糖 /★薄力粉 /上白糖	★ロースハム /カット わかめ /★たまご /★ 牛乳 /★調製豆乳	にんじん/きゅうり/ りょくとうもやし	牛乳 抹茶蒸しパン	1杯 - 435 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g