

7月 給食だより



菫根本幼稚園 R3.6.29

(月)	(火)	(水)	1 (木)	2 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。			冷やし中華 牛乳 サーモンフライ 中華麺 人参 コーン キャベツ きゅうり ささみ スープ 砂糖 醤油	リズム発表会
食塩相当量 g			1.5 g	
おやつ			—	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ゆかりご飯 牛乳 冬瓜のスープ 秋刀魚のゴマ揚げ	麦ごはん 牛乳 鶏肉の卵とじ パイナップル	レーズンパン 牛乳 星型和風ハンバーグ ポトフ スイカ	チャーハン 牛乳 中華スープ バナナ	年長消防署見学
白米 麦 ゆかり 冬瓜 人参 豆腐 小松菜 鶏肉 蒲鉾 コンソメ 醤油	白米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピース 卵 砂糖 醤油 みりん しいたけ	ハンバーグ えのき ピース しいたけ 醤油 みりん キャベツ じゃがいも ウインナー 人参 ベーコン 玉葱 コンソメ 鶏がらスープ	白米 しらす干し ハム 葱 人参 醤油 中華スープ 卵 筍 コーン 青梗菜 玉葱 鶏がらスープ 醤油 酒	
1.4 g	1.0 g	2.1 g	2.0 g	
チューペット	果汁アイス	星食べよ	チューペット	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 とうもろこし	黒パン 牛乳 バンバンジー にら玉スープ	麦ごはん 牛乳 八宝菜 メロン	冷やしうどん 牛乳 手羽中のゴマ揚げ	夏野菜カレー 牛乳 枝豆
白米 麦 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 ニラ 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 かたくり粉 とうもろこし 塩	ささみ きゅうり レタス もやし 人参 ドレッシング 豆腐 ニラ 卵 玉葱 鶏がらスープ 醤油 酒	白米 麦 人参 豚肉 いか 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 醤油 中華スープ かたくり粉 きくらげ きぬさや	うどん ハム きゅうり レタス 人参 コーン つゆ かたくり粉 手羽中 ゴマ 砂糖 醤油 みりん 酢	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールー 大蒜 生姜 ワイン オクラ 枝豆 塩
0.7 g	2.2 g	0.6 g	1.1 g	2.0 g
チューペット	ソフト豆餅	チューペット	—	揚一番 ヤクルト
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
じゃこと梅のご飯 牛乳 豚汁 モロヘイヤの天ぷら				
白米 麦 じゃこ 梅 モロヘイヤ 天ぷら粉 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 かつお				
0.8 g				
—				

月平均の栄養価

エネルギー 511 kcal

たんぱく質 20.7 g

☆年少さん、お箸を使い始めました。おうちでも練習してくださいね。