

7月よていこんだてひょう



月平均の栄養価 エネルギー 487 Kcal 蛋白質 18.7g Ca 277mg 食塩相当 1.8g

令和2年度
幼稚園

※牛乳・水筒のお茶を、毎日飲みます。給食室でわかしたお茶を補充します。

日曜日	こんだて	おやつ	家の食品 から作るおやつ	賞の食品 エネルギーになる	賞の食品 エネルギーになる	賞の食品 エネルギーになる	賞の食品 エネルギーになる	調味料
1 水	ごもくひじきごはん すましじる メロン	クリケット	とりこま ひじき あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ほうししいたけ たまねぎ もやし メロン	しょうゆ みりん さけ しお		
2 木	スパゲティナポリタン えだまめ		ぶたミンチ ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリーンピース えだまめ	ケチャップ ソース あかワイン コンソメパウダー		
3 金	ツナごはん しろみそしる オレンジ	みそはんげつ	シーチキン ぶたばら とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ	だいこん にんじん えのきたけ なす オレンジ	しょうゆ しろみそ みりん さけ		
6 月	ごはん こうめぼし ゴーヤのいりどうふ ミニゼリー	きくサブレ	とうふ ぶたミンチ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら	うめぼし たまねぎ にんじん ほうししいたけ たけのこ ゴーヤ	しょうゆ みりん さけ しお		
7 火	ほしがたにこみハンバーグ ジュリアンヌスープ	しょうコッペ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうコッペ ざらめ サラダあぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ " にんじん だいこん ビーマン	ケチャップ ソース あかワイン コンソメパウダー		
8 水	ゆかりごはん ぶたじる すいか	ビスコ	ぶたばら とうふ にぼし あかみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ゆかり にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ すいか	みりん さけ		
9 木	ひやしちゅうか コロッケ	あげいちばん	たまご かにかまぼこ コロッケ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ とりがらスープ しお		
10 金	さんしよくごはん ごろごろやさいスープ ミニゼリー	おかきもち	ぶたミンチ たまご ウインナー かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう こざかな	さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ほうししいたけ グリンピース にんじん セロリ しめじ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ コンソメパウダー しお		
13 月	ビビンバ わかめスープ オレンジ	あじしらべ	あいひきミンチ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぜんまいみず はくさいキムチ だいこん ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん さけ しお		
14 火	エビピラフ トマトのやさいスープ バナナ	しるこサンド	むきえび ウインナー とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ホールコーン ビーマン トマト もやし レタス バナナ	しょうゆ みりん しお		
15 水	あじごはん とうがんスープ ミニフィッシュ ヤクルト	ラムネがし	とりこま あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ こざかな ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ほうししいたけ きりぼしだいこん とうがん もやし なす	しょうゆ みりん さけ しお		
16 木	なつやさいカレー ブルーベリーヨーグルト		ぶたこま ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ ホールトマト なす ホールコーン	カレーウ ソース しお		
17 金	とうがんにくだんごスープ メロン えだまめ	チーズパン	とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	チーズパン ぼんこ	とうがん もやし にんじん なす えだまめ メロン	コンソメパウダー しお		
20 月	えだまめわかめごはん にらたまビーフンスープ ミニゼリー		わかめごはんのもと とうふ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ビーフん かつくりこ	にら たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ さけ とりがらスープ		
21 火	マーボーなすどうふどんぶり すいか		とうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら かつくりこ	なす たまねぎ にんじん ほうししいたけ すいか	トウバンジャン しお さけ		
22 水	くろまめおこわ なすのみそしる バナナ		くろまめ ぶたばら とうふ にぼし あかみそ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くるごま なす たまねぎ にんじん ごぼう こまつな バナナ	みりん さけ			
27 月	ごはん こうめぼし けんちんじる ぶどうゼリー		とりもも とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ	うめぼし とうがん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	しょうゆ みりん さけ しお		
28 火	ジャージャーめん ミニトマト キャンディチーズ		ぶたミンチ ひよこまめ あかみそ ぎゅうにゅう チーズ	なまちゅうかめん ごまあぶら ざらめ	にんじん たけのこ にんにく しょうが ビーマン たまねぎ ミニトマト	しょうゆ テンメンジャン さけ しお		
29 水	コーンポタージュスープ ボイルウインナー バナナ	バターコッペ	とりむね ウインナー ぎゅうにゅう	バターコッペ じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーンクリーム ホールコーン バナナ	シチューのもと(乳不使用) しお		
30 木	とりにくとパイナップルのカレーピラフ すいか えだまめ		とりこま ハム ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パブリカ バインかん すいか えだまめ	カレーウ ソース しお ケチャップ		

○都合により、献立を変更する場合があります。