



7月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年7月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 金	チンジャオロース丼・ブロッコリーのおかかマヨ和え・せんざりみそ汁	豚もも肉 ビーマン 人参 ブロッコリー キャベツ えのき	おやつ 牛乳	356
2 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・切り干し大根の炒め煮・かき玉みそ汁	豆腐の肉みそあん包み 人参 切り干し大根 油揚げ 鶏卵	おやつ 牛乳	366
4 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・ショア	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ チーズ マカロニ きゅうり	ぶどう ヨーグルト 麦茶	550
5 火	ごはん・生揚げのそぼろ煮・無限キャベツサラダ・にら玉みそ汁	生揚げ 豚挽肉 玉ねぎ キャベツ にら 鶏卵 えのき	お米de 牛乳 メープルマフィン	421
6 水	ツナトースト・白菜のジュリアンサラダ・チキンポターージュ・バナナ	食パン ツナフレーク 白菜 ロースハム 鶏もも肉 コーン	おかし オレンジ ジュース	336
7 木	《誕生会》 天の川ごはん・鶏のからあげ・オクラのキラキラサラダ そうめん汁・ぶどうゼリー	鶏もも肉 オクラ ミニトマト チーズ そうめん しいたけ	おかし 牛乳	494
8 金	みそカレー牛乳ラーメン・蒸しギョーザ・ソフール	中華麺 豚挽肉 もやし 人参 塩蔵わかめ なたと ギョーザ	チョコチップ スナック 牛乳	512
9 土	ごはん・洋風卵とじ・ひじきの豆サラダ・長ねぎのみそ汁	鶏卵 ベーコン 大豆水煮 ひじき カニカマ 長ねぎ	おかし 牛乳	373
11 月	ごはん・野菜いろいろ肉団子・わかめのツナサラダ・油揚げのみそ汁	肉団子 塩蔵わかめ きゅうり ツナフレーク 油揚げ 小松菜	おかし ヤクルト	327
12 火	クロワッサン・さけのパン粉焼き・トマトのチキンサラダ・中華風ポトフ	クロワッサン さけ切身 パン粉 トマト 鶏ささみ 大根 しめじ	オレンジ 麦茶 ゼリー	306
13 水	納豆ごはん・お好み焼き風卵焼き・ほうれん草の白和え・なめこ汁	鶏卵 ちくわ チーズ キャベツ ほうれん草 木綿豆腐 なめこ	おかし いちご オレ	364
14 木	サラダうどん・春巻き・フルーチェ	うどん オクラ ミニトマト ツナフレーク 錦糸卵 きゅうり	スイート ブレッド 牛乳	398
15 金	ごはん・夏野菜カレー・福神漬・もやしの甘酢和え・白ぶどうジュース	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす スッキーニ パプリカ	おかし 牛乳	502
16 土	ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・きんぴられんこん・ふわ玉みそ汁	高野豆腐 ビーマン 鶏挽肉 れんこん水煮 糸こんに 鶏卵	おかし 牛乳	390
18 月	海 の 日			
19 火	たまごサンド・かぼちゃグラタン・ほうれん草のバターソテー・牛乳	食パン かぼちゃ 鶏もも肉 鶏卵 ほうれん草 ウィンナー	塩昆布 おにぎり 麦茶	450
20 水	ごはん・赤魚のみそ煮・里芋のごま和え・せんべい汁・りんご	赤魚切身 里芋水煮 せんべい 鶏もも肉 白菜 ごぼう 人参	おかし 牛乳	417
21 木	なすのミートソーススパゲッティ・BLTスープ・キラキラヨーグルト	スパゲッティ なす 豚挽肉 玉ねぎ ベーコン レタス	メロンパン 牛乳	443
22 金	さけと枝豆の混ぜごはん・揚げ出し豆腐・小松菜の塩昆布和え・けの汁	焼き豆腐 小松菜 カニカマ 大根 人参 ふき水煮 糸こんに	いちご マスカット レアチーズ ジュース	385
23 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	和風きんぴら包み焼き ひじき 人参 木綿豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	332
25 月	ごはん・トマトクリームシチュー チーズスパゲッティサラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト缶 スパゲッティ	プリン 麦茶	535
26 火	☆自分でハンバーガーを作ってみよう! パンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・コンソメジュリアン	バターロール ハンバーグ フライドポテト キャベツ	おかし 牛乳	409
27 水	ふりかけごはん・ほっけの塩焼き・チンゲン菜の納豆和え・みそけんちん汁	ほっけ切身 チンゲン菜 納豆 大根 ごぼう 木綿豆腐 糸こんに	かぼちゃの カップケーキ 牛乳	311
28 木	冷やし中華・肉しゅうまい・元氣ヨーグルト	中華麺 ロースハム 錦糸卵 もやし きゅうり 肉しゅうまい	シュガー トースト 牛乳	315
29 金	☆世界の料理：中国 ごはん・麻婆豆腐・春雨のリャンバンサンスー かに玉中華スープ・オレンジ	木綿豆腐 鶏挽肉 春雨 人参 ロースハム 鶏卵 ほうれん草	おかし りんご ジュース	402
30 土	ごはん・ひじき入り卵焼き・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き すき昆布 糸こんに 人参 高野豆腐 小松菜 もやし	おかし 牛乳	352

<ねらい>

・正しい生活習慣を心がけ、暑さに負けない体をつくる。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。