

2023年7月給食献立表



認定こども園 金沢白百合幼稚園

日 付	食 食	主な材料と体内での働き			献立	献立	栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの			
14 金	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ フルーツ（冷やしパイナップル）	豚肉	玉ねぎ・なす・黄パプリカ・赤パプリカ ブロッコリー・コーン・人参 パイナップル	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	せんべい 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	工 548 kcal た 17.0 g 脂 16.8 g 炭 87.5 g 食塩 1.5 g
15 土	サケ塩焼 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	さけ 凍り豆腐・鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産)	かつばえびせん 牛乳	青菜おにぎり 牛乳	工 446 kcal た 21.9 g 脂 10.9 g 炭 67.6 g 食塩 1.7 g
18 火	ハムカツ 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	ハムカツ チキンフレーク 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 小松菜 みかん(缶詰)	油 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	ホテトスナック 牛乳	ちんすこう 牛乳	工 627 kcal た 17.1 g 脂 23.5 g 炭 89.4 g 食塩 2.0 g
19 水	白身魚のタルタル焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	白糸たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	ドライセリ・玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖 米(国産)	せんべい 牛乳	アップルパンケーキ 牛乳	工 565 kcal た 19.5 g 脂 17.7 g 炭 85.5 g 食塩 1.8 g
20 木	揚げ鶏の味噌がらめ 白菜の塩昆布和え 雑穀入りごはん すまし汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉・赤みそ 豆腐	白菜・人参・きゅうり・塩昆布 万能ねぎ パイナップル(缶詰)	でん粉・油・砂糖 米(国産)・十五穀米	ビスケット 牛乳	のり塩ポテトボール 牛乳	工 482 kcal た 22.0 g 脂 15.9 g 炭 68.7 g 食塩 1.2 g
21 金	冷やし中華 肉団子のケチャップ煮 キャベツサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	ツナフレーク チキンボール	わかめ・きゅうり・トマト キャベツ・人参・コーン・グリーンアスパラガス グレープフルーツピール	ラーメン・調合ごま油・砂糖・白ごま 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	かつばえびせん 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	工 495 kcal た 17.8 g 脂 17.3 g 炭 71.1 g 食塩 2.2 g
22 土	焼豚チャーハン 小松菜の和え物 中華スープ フルーツ（黄桃）	焼豚 ハム	玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・人参・にんにく もやし・さやえんどう 黄桃(缶詰)	米(国産)・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	ウエハース 牛乳	いちごゼリー 牛乳	工 489 kcal た 14.1 g 脂 16.3 g 炭 75.0 g 食塩 1.6 g
24 月	照焼ハンバーグ れんこんのごまネーズサラダ ひじきのふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・人参・きゅうり ひじき ほうれん草 りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・砂糖	ビスケット 牛乳	お麩のラスク 牛乳	工 551 kcal た 18.5 g 脂 21.9 g 炭 72.9 g 食塩 1.9 g
25 火	鶏肉の塩こうじ焼 とうがんの水晶煮 オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・グリーンピース オクラ・きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	油 砂糖・でん粉 米(国産)	せんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳	工 527 kcal た 24.5 g 脂 13.9 g 炭 79.5 g 食塩 2.5 g
26 水	サケフライ 蒸しブロッコリー マカロニのケチャップ炒め ロールパン スープ	さけ フィッシュソーセージ	ブロッコリー ピーマン・玉ねぎ 小松菜・大根	小麦粉・パン粉・油 マカロニ・油 胚芽ロールパン	ホテトスナック 牛乳	アップルパイ 牛乳	工 482 kcal た 19.8 g 脂 20.7 g 炭 58.4 g 食塩 1.8 g
27 木	トマト入りハッシュドポーク マセドアンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉	玉ねぎ・しめじ・にんにく・トマトピューレ きゅうり・人参 キャベツ・コーン オレンジ	米(国産)・オリーブ油・小麦粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ウエハース 牛乳	カルピスゼリー 牛乳	工 554 kcal た 15.8 g 脂 18.7 g 炭 84.7 g 食塩 1.3 g
28 金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ もやしのお浸し フルーツ（黄桃）	油揚げ ちくわ	わかめ・きゅうり あおさのり ほうれん草・もやし・人参 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 小麦粉・油	かつばえびせん 牛乳	そばおにぎり 牛乳	工 471 kcal た 17.0 g 脂 14.1 g 炭 72.1 g 食塩 2.2 g
29 土	麻婆丼 三色ナムル スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・生しいたけ もやし・小松菜・人参・にんにく えのきたけ・白菜 バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	ビスケット 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	工 558 kcal た 20.8 g 脂 16.2 g 炭 87.0 g 食塩 1.7 g
31 月	白身魚の煮付け ビーフンソテー キャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	白糸たら ハム・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ニラ・人参 ほうれん草・キャベツ	砂糖 ビーフン・油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	せんべい 牛乳	マドレーヌ 牛乳	工 594 kcal た 22.0 g 脂 22.4 g 炭 79.0 g 食塩 1.8 g