



H29.7月の給食献立表



学校法人 上松学園 カール幼稚園

| 日にち | 曜日 | 献立名 | 主な原材料 | | | 栄養素量 | | | |
|-----|----|--|--|-----------------------|--|---------|-------|-------|------|
| | | | 熱や方になるもの (きいろ) | 肉や骨をつくるもの (あか) | 体の調子を整えるもの (みどり) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 3 | 月 | ・ごはん ・あつあげのもの ・とりのうめマヨあえ ・とんじろ | ごはん、油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、練り梅、マヨネーズ、じゃがいも | 厚揚げ、鶏肉、豚肉、みそ | 玉ねぎ、しいたけ、にんじん | 441kcal | 15.9g | 13.1g | 1.8g |
| 4 | 火 | ・ジャージャーめん ・フライドポテト ・きゅうりとワカメのすもの ・なすのちゅうかスープ | 中華麺、油、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、米酢、ゴマ、ごま油、鶏がらだし | 豚肉、ワカメ、豆腐 | 玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、なす | 446kcal | 18.2g | 12.4g | 1.9g |
| 5 | 水 | ☆家庭のお弁当☆ | | | | | | | |
| 6 | 木 | ・ごはん ・とりのトマトに ・ビーンズサラダ ・きのこスープ | ごはん、油、鶏がらだし、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも | 鶏肉、大豆水煮、ナチュラルチーズ、ベーコン | トマト缶、玉ねぎ、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、にんじん、さやいんげん、なす、しめじ、えのき、しいたけ | 436kcal | 17.6g | 12.8g | 1.3g |
| 7 | 金 | ＜たなはたごんだて＞ ・にんじんごはん ・さばのみそやき ・あまのがわサラダ ・にゅうめん ・ほしのゼリー | ごはん、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油、素麺、ゼリー | さば、みそ、ハム、鶏肉、油揚げ、豆腐 | にんじん、春雨、もやし、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、なす、しめじ | 441kcal | 17.9g | 10.1g | 1.9g |
| 10 | 月 | ・ごはん ・さけのきのこむし ・だいずとごんぶのもの ・おじゃがのみそしる | ごはん、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、じゃがいも | 鮭、鶏肉、大豆水煮、昆布、油揚げ、みそ | しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、なす、ピーマン | 438kcal | 19.6g | 12.9g | 1.9g |
| 11 | 火 | ・ごはん ・シウマイ ・さんしょくなます ・もやしとえのきのスープ | ごはん、しょうゆ、ごま油、片栗粉、シウマイの皮、米酢、ゴマ、油、鶏がらだし | 豚肉、ハム、鶏肉、豆腐 | 玉ねぎ、しいたけ、竹の子水煮、切り干し大根、きゅうり、にんじん、もやし、えのき | 441kcal | 15.8g | 13.0g | 1.5g |
| 12 | 水 | ☆家庭のお弁当☆ | | | | | | | |
| 13 | 木 | ・チキンライス ・マカロニグラタン ・なつやさいのツナあえ ・ペイザンヌスープ | ごはん、鶏がらだし、ケチャップ、マカロニ、ホワイトソース、パン粉、油、じゃがいも | 鶏肉、牛乳、ナチュラルチーズ、ツナ | 玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、しめじ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、キャベツ、なす | 449kcal | 17.7g | 11.2g | 1.1g |
| 14 | 金 | ・ごはん ・チンジャオロースー ・いそべふうちくわ ・ワカメスープ | ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、油、鶏がらだし | 豚肉、ちくわ、青のり、ワカメ | ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、もやし、なす、しめじ | 434kcal | 16.2g | 1.3g | |

※食材によって、献立が変わることがあります。
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

＜牛乳の栄養素量＞
 エネルギー：67kcal
 たんぱく質：3.3g
 脂質：3.8g
 食塩：0.1g

＜目標栄養素量(牛乳を除く)＞
 エネルギー：440Kcal
 たんぱく質：16g
 脂質：13g
 食塩：1.6g

夏野菜の代表、キュウリ。食べごろで探らないとオバケのようにとんとん大きくなり味が落ちてしまうため、連日給食室に届きます。ツヤ・ハリがありトゲが痛いほどに当たっているものが新鮮です。選ぶ際の参考にしてくださいね。

