



H29.7月半日保育の給食献立表



(注文を希望される方は、左記「夏休み前の半日保育給食注文について」の注文欄に記入してご提出ください。)

学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (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
18	火	・ごはん ・ぶたにくとだいずのみそに ・きゅうりのおかがあえ ・ワカメのおすまし	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、みりん	豚肉、大豆水煮、みそ、かつお節、ワカメ、豆腐、油揚げ	ごぼう、にんじん、ピーマン、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、なす、しめじ	438kcal	17.0g	14.5g	1.8g
19	水	・いそごはん ・とりにくのパンこやき ・ブロッコリーのソテー ・コーンスープ	ごはん、酒、パン粉、油、ホワイトソース、鶏がらだし	青のり、鶏肉、パルメザンチーズ、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、しめじ、にんじん、なす、ピーマン、玉ねぎ、クリームコーン	442kcal	15.3g	14.9g	1.3g
20	木	・ごはん ・かにたま ・おとうふサラダ ・はるさめスープ	ごはん、油、鶏がらだし、砂糖、米酢、しょうゆ、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	鶏肉、カニ風味かまぼこ、鶏卵、豆腐、ベーコン	玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、コーン、春雨、なす、えのき	448kcal	15.0g	14.7g	1.0g
21	金	☆年長組→お泊り保育、年少・年中組→半日保育☆							

※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。

<p><目標栄養素量> エネルギー:440Kcal たんぱく質:16g 脂質:13g 食塩:1.6g</p>
--

1学期も残りわずかとなりました。暑さで弱った体には、ビタミンB1がたくさん含まれる、豚肉が最適です。夏休み中もできるだけ生活リズムを崩さず、健康で過ごしましょう。

