



H30.7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
2	月	・ごはん ・あつあげのそぼろかけ ・ピーマンのおかかあえ ・とうにゅうじる	ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、じゃがいも	厚揚げ、豚肉、かつお節、鶏肉、ちくわ、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、なす、ピーマン、きゅうり、切り干し大根、しめじ	433kcal	18.5g	10.9g	1.5g
3	火	・ジャンバラヤ ・ツナココツケ ・ひじきのうめマヨサラダ ・ミネストローネ	ごはん、鶏がらだし、油、じゃがいも、パン粉、ソース、マヨネーズ、しょうゆ、梅びしお、ケチャップ、砂糖	鶏肉、ウインナー、ツナ、芽ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカ、きゅうり、コーン、にんじん、なす、しめじ、かぼちゃ、トマト水煮	442kcal	13.5g	11.8g	1.8g
4	水	☆家庭のお弁当☆							
5	木	・ごはん ・ぶたこらいため ・ナムル ・もずくスープ	ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ゴマ、米酢、ごま油、鶏がらだし	豚肉、ハム、もずく、豆腐	玉ねぎ、にら、ピーマン、しめじ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干し大根、えのき	425kcal	13.8g	15.0g	1.1g
6	金	＜たなはたごんだて＞ ・えだまめごはん ・さわらのみそやき ・そうめんサラダ ・かまぼこいりおすまし ・ほしのせりー	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、そうめん、マヨネーズ、セリー	鶏肉、さわか、みそ、ハム、ワカメ、かまぼこ	枝豆、きゅうり、にんじん、オクラ、トマト、玉ねぎ、えのき、なす	455kcal	18.0g	10.5g	1.8g
9	月	・ごはん ・きのこたっぷりたまごやき ・なつおでん ・とんじり	ごはん、油、片栗粉、酒、みりん、砂糖、じゃがいも	ベーコン、鶏卵、牛乳、ちくわ、さつまいも、豚肉、高野豆腐、みそ	玉ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、かぼちゃ、こんにゃく、トマト、にんじん、なす、ごぼう	437kcal	13.4g	12.8g	1.6g
10	火	・ごはん ・とりのあまからソース ・マカロニサラダ ・くたくさんスープ	ごはん、酒、片栗粉、油、ケチャップ、みりん、砂糖、ソース、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、鶏がらだし	鶏肉	きゅうり、にんじん、トマト、玉ねぎ、なす、しめじ、ピーマン	423kcal	16.7g	10.9g	1.0g
11	水	☆家庭のお弁当☆							
12	木	・ごはん ・カレーのうろこやき ・スパイシーにくじゃが ・トマトのみそしる	ごはん、マヨネーズ、パン粉、油、コーンフレーク、じゃがいも、酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉	カレー、ヨーグルト、ハルメザンチーズ、豚肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、なす、しめじ	451kcal	13.5g	12.9g	1.8g
13	金	・ジャージャーめん ・がんものちりめんおろしに ・なすのオレンジマリネ ・とうふのちゅうかスープ	中華麺、油、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉、オレンジジュース、米酢、鶏がらだし	豚肉、がんもどき、しらす、豆腐	玉ねぎ、にら、にんじん、大根、なす、きゅうり、トマト、もやし、えのき	469kcal	18.3g	17.8g	2.0g

※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

あっという間に一学期最後の月となりました。七夕の短冊にはどんな願いを書いたでしょうか。7月は涼しさを味わいと、楽しくておいしい行事が目白押しです。暑さに負けず、元気に登園してくださいね。

