



2019.夏期保育の給食献立表



(注文を希望される方は、別紙「夏期保育予定表」の昼食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
26	月	・ごはん ・すとり ・だいがくいもふう ・しいたけのスープ	ごはん、油、酒、米酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、はちみつ、ゴマ、鶏がらだし、ごま油	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、竹の子水煮、さつまいも、かぼちゃ、しいたけ、もやし、なす、さやいんげん	477kcal	16.3g	11.7g	1.6g
27	火	・ごはん ・ポークビーンズ ・スパゲッティサラダ ・きのこスープ	ごはん、砂糖、ケチャップ、スパゲッティ、マヨネーズ、鶏がらだし	豚肉、大豆水煮、ベーコン	トマト水煮、玉ねぎ、にんじん、なす、トマト、きゅうり、しめじ、えのき、しいたけ、さやいんげん	444kcal	14.8g	11.7g	1.2g
28	水	・ごはん ・タラのマヨやき ・ピーマンとおかかのきんぴら ・とんじる	ごはん、マヨネーズ、鶏がらだし、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、ごま油、じゃがいも	タラ、青のり、かつお節、豚肉、豆腐、みそ	ピーマン、にんじん、さやいんげん、ごぼう、玉ねぎ、なす、しめじ	443kcal	15.7g	13.8g	1.0g
29	木	・コーンライス ・メンチカツ ・ポテトサラダ ・なすとベーコンのスープ	ごはん、酒、油、パン粉、ソース、じゃがいも、マヨネーズ、鶏がらだし	豚肉、ベーコン	コーン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、なす、しめじ	435kcal	13.5g	14.3g	1.1g
30	金	〈おまつりこんだて〉 ・みそラーメン ・フランクフルトのソテー ・ひやしきゅうり&トマト ・プリン	中華麺、鶏がらだし、しょうゆ、ごま油、ケチャップ、プリン	豚肉、ワカメ、みそ、フランクフルト	コーン、玉ねぎ、にんじん、しめじ、もやし、なす、キャベツ、ピーマン、きゅうり、トマト	458kcal	18.0g	14.2g	1.7g

※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。

＜目標栄養素量＞
エネルギー：440Kcal
たんぱく質：16g
脂質：13g
食塩：1.5g

夏休みの楽しい思い出はできましたか？夏期保育期間中に生活リズムを幼稚園モードへ切り替えて、2学期を元気にスタートしましょう！

