

7月献立表（前半）

認定こども園末光幼稚園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （火）	ごはん 高野豆腐ときのこの炒め煮 切干大根のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	牛乳、高野豆腐、カルピス、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、えのきたけ、えだまめ、ねぎ、切干大根、干ししいたけ、粉かんでん、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 258 mg
02 （水）	ごはん ポークチャップ エッグサラダ 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、調製豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	牛乳 ブリッツ 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 197 mg
03 （木）	鮭ちらし寿司 小松菜ののり酢あえ 豆腐のみそ汁	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、チーズ	こまつな、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、ごま、焼きのり、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 チーズトースト	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 271 mg
04 （金）	ロールパン トマトのオムレツ ポテトとスナップのソテー オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、米、油	牛乳、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん、スナップえんどう、いんげん、こんぶ佃煮	牛乳 サブレ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
05 （土）	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	スパゲティ、砂糖	牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、バナナ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ビスコ プリン	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 96 mg
07 （月）	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 野菜のソテー かぼちゃのポタージュ	米、砂糖、油、カレー粉	牛乳、鶏もも肉、うずら卵	たまねぎ、かぼちゃ、りんご濃縮果汁、もも果汁、にんじん、ブロッコリー、クリームコーン、粉かんでん、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 きらきら お星さまゼリー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 272 mg
08 （火）	卵そぼろ丼 マカロニサラダ キャベツスープ フルーツゼリー	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、なたね油	牛乳、卵、牛ひき肉、ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、いんげん、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 おさつスティック	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 199 mg
09 （水）	ごはん 鮭のみそ焼き きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、米みそ	きゅうり、ねぎ、わかめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 225 mg
10 （木）	ごはん 鶏肉のこんぶ茶揚げ ピーマンのじゃこ炒め コロコロスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、なたね油	ヨーグルト、鶏もも肉、しらす干し	もも缶、みかん缶、バイン缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こんぶちゃ、しょうが	牛乳 あられ フルーツヨーグルト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 96 mg
11 （金）	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 里芋みそ汁	米、さといも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、ちくわ、米みそ、きな粉、油揚げ	にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう	牛乳 サブレ牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
12 （土）	高菜チャーハン 肉団子と野菜のスープ オレンジ	米、油	しらす干し	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、たかな、コーン、えのきたけ、えだまめ	ビスコ 枝豆と バブリカおにぎり	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 40 mg
14 （月）	ごはん 豚肉と卵の梅風味炒め チンゲン菜スープ オレンジ	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、きな粉	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、オレンジ、ピーマン、しょうが、ねぎ、うめ	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんもち	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 200 mg
15 （火）	ごはん 厚揚げと夏野菜のそぼろ炒め わかめのみそ汁	米、コーンフレーク、ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、調製豆乳	たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 スノーフレーク クッキー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg

7月献立表（後半）

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 （ 水 ）	お弁当の日 （誕生会） チョコババロア 	食パン、砂糖	牛乳、豆乳、卵	粉かんでん	牛乳 プリッツ 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 193 mg
17 （ 木 ）	ごはん さわらのパン粉焼き カリフラワーのマヨサラダ キャベツの中華スープ	米、マヨネーズ、砂糖、 パン粉、なたね油	牛乳、さわら、ハム	オレンジ濃縮果汁、カリ フラワー、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、に んじん、にら、粉かんで ん	牛乳 あられ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 176 mg
18 （ 金 ）	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 ポテトスープ フルーツゼリー	ロールパン、じゃがい も、小麦粉、砂糖、油、 フルーツゼリー	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 調製豆乳	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、トマト、 しめじ	牛乳 サブレ 牛乳 豆乳マドレーヌ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 223 mg
19 （ 土 ）	冷やし梅肉トマトうどん なすのお浸し バナナ	うどん、食パン、ごま油	鶏ささ身、油揚げ	たまねぎ、トマト、にん じん、スナッパえんど う、いんげん、こんぶ個 煮	ビスコ ジャムサンド	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.7 g カルシウム 38 mg
22 （ 火 ）	ごはん 鮭のうぐいすマヨ焼き かぼちゃソテー 油揚げのみそ汁	米、油、片栗粉、マヨ ネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、米みそ、 鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、グ リンピース、ねぎ、わか め、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 576 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 25.2 g カルシウム 215 mg
23 （ 水 ）	わかめごはん 鶏肉のハワイアン煮 おくらスープ	米、砂糖、油、カレー粉	牛乳、鶏もも肉、調製豆 乳	ブロッコリー、パイン 缶、たまねぎ、オクラ、 にんじん、えのきたけ	牛乳 プリッツ 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 181 mg
24 （ 木 ）	ごはん 焼き豆腐の八宝菜風 春雨スープ オレンジ	米、米粉、はるさめ、ご ま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豆乳、 豚肉	はくさい、オレンジ、た まねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、たけのこ、干 しぶどう、コーン、黒き くらげ、しょうが、にん にく	牛乳 あられ 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 239 mg
25 （ 金 ）	塩麴焼きそば ベイクドじゃが えのきとわかめのみそ汁 フルーツゼリー	焼きそばめん、じゃがい も、油	牛乳、豚肉、米みそ	キャベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、えのき たけ、ブルーベリージャ ム、ピーマン、ねぎ、わ かめ	牛乳 サブレ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 192 mg
26 （ 土 ）	てりやき野菜丼 五目みそ汁 バナナ	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ、油揚 げ、牛乳、卵	バナナ、もやし、はくさ い、にんじん、たまね ぎ、だいこん、キャベ ツ、ねぎ	ビスコ キャラメルプリン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 5.8 g カルシウム 79 mg
28 （ 月 ）	ごはん 夏野菜のヘルシーミート焼き プロカリソテー コーンポタージュ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉	バイナップル濃縮果汁、 ブロッコリー、なす、た まねぎ、カリフラワー、 ピーマン、クリームコー ン、コーン、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 バイナップルゼリー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 246 mg
29 （ 火 ）	ごはん 揚げ魚の野菜あん 豆乳スープ	米、フライドポテト、 油、砂糖	牛乳、豆乳、卵、ハム	たまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、にんじん、な す、きゅうり、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 フライカレーポテト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 162 mg
30 （ 水 ）	豚肉の甘みそ丼 おくらの和え物 にらスープ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、ツ ナ	たまねぎ、キャベツ、チ ンゲン菜、オクラ、にん じん、にら、赤ピーマ ン、コーン	牛乳 プリッツ フルーチェ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 188 mg
31 （ 木 ）	ごはん 厚揚げとなすの中華風旨煮 春雨サラダ	米、はるさめ、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、うずら 卵、ハム	なす、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、さやえん どう、黒ごま	牛乳 あられ 牛乳 ハートシュガーバイ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 260 mg