



# 7月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 赤魚	米 ごま マカロニ マンナビスケット	干しいたけ 切干大根 テンゲン菜 昆布 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
2 火	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 バイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き レバー入り野菜炒め バナナ 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 豚レバー	米 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
4 木	クラッカー 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウインナー	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	きゅうり トマト 玉ねぎ ハセリ グレープフルーツ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
12 金	きゅうり味噌 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロック キャベツとツナのサラダ チーズ 麦茶	味噌 かつおフレーク チーズ	米 押し麦 小切麴 コロック 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶
16 火	チーズ 麦茶	いなりご飯 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	いなりの皮 かつお節 味噌 チーズ	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうれん草 コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
17 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え ゆでとうもろこし 麦茶	豚肉 しらす	米 じゃが芋 油 ボン菓子	玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり とうもろこし	水 カレールウ 万能つゆ 麦茶
19 金	きゅうり味噌 麦茶	丸パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのサラダ ジョア 麦茶	鶏肉 チーズ ジョア 味噌	丸パン 油 砂糖	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ フロッコリー コーン きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
	平均量	403	14.7	13	143	1.2
乳児	目標量					
	平均量	335	12.3	10.4	143	1.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。