



7月給食だより

こども献立表



雨尾幼稚園 様

日付	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き			kcal	たんぱく質g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	金	茄子の味噌煮 コーンフライ ジャーマンポテト フルーツ寒天	砂糖・コーンフライ じゃが芋・寒天・米	豚肉・味噌 ウィンナー	玉葱・人参 パセリ・黄桃 茄子・みかん・パイナップル	423	8.5
4	月	枝豆野菜ソテー 鮭の塩焼き・花形豆腐 金平ごぼう・洋梨缶	米	鮭・花形豆腐 豚肉	キャベツ・玉葱 人参・牛蒡・枝豆 コーン・洋梨	395	12.3
7	木	ピーマンソテー・星コロッケ タンポポはんぺん 春雨サラダ・オレンジ	星コロッケ・春雨 米	豚肉・タンポポはんぺん	ピーマン・人参 木耳・枝豆 コーン・オレンジ	405	10.6
8	金	豚肉の生姜焼き 鯖の漬け焼き・揚げ餃子 小松菜のおかか和え ミニゼリー	揚げ餃子 砂糖・米	豚肉・鯖 油揚げ・削り粉	玉葱・キャベツ ピーマン・生姜 人参・小松菜	441	14.1
11	月	野菜炒め・鶏の磯辺揚げ 南瓜焼売・海藻サラダ ショコラプチケーキ	小麦粉・ショコラプチケーキ 米	豚肉・鶏肉 南瓜焼売	キャベツ・ピーマン 玉葱・人参 胡瓜・海藻 あおさ粉・コーン	416	11.2
12	火	ツナとキャベツ のコンソメソテー ハンバーグ スマイルポテト・なます マンゴー缶	胡麻・スマイルポテト 砂糖・米	ツナ・ハンバーグ	キャベツ・大根 人参・胡瓜・マンゴー	393	9.4
13	水	五目豆・野菜コロッケ オムレツ キャベツの塩昆布和え バナナ	蒟蒻・砂糖 野菜コロッケ・米	大豆・オムレツ 油揚げ	キャベツ・バナナ 昆布・人参・枝豆 椎茸・バナナ	403	12.2
14	木	マカロニソテー チキン南蛮風・赤はんぺん 野菜サラダ・ドーナツ	片栗粉・マカロニ ドーナツ・米	鶏肉・赤はんぺん ツナ	玉葱・キャベツ 胡瓜・人参 コーン・グリーンピース	433	12.2
15	金	青梗菜ソテー 鯖の西京焼き 海鮮ワンタン・ツナサラダ ミニゼリー	砂糖・海鮮ワンタン 米	豚肉・鯖 味噌・ツナ	玉葱・キャベツ コーン・青梗菜 ピーマン	390	14.0
19	火	焼肉炒め・鯖の塩焼き 三角春巻き ピーンズサラダ・白桃缶	砂糖・三角春巻き 米	豚肉・鯖・大豆	ピーマン・人参 玉葱・胡瓜 コーン・枝豆・白桃	500	15.1
21	木	ビーフソテー・ハムカツ 肉じゃが・ミニゼリー	ビーフン・じゃが芋 砂糖・米	豚肉・ハムカツ	ピーマン・人参 玉葱・枝豆・椎茸	408	10.4
22	金	ほうれん草とコーンのソテー 鶏の照り焼き 一口真アジフライ 白菜と油揚げのお浸し みかん缶	米	鶏肉・一口真アジフライ 油揚げ	玉葱・人参 白菜・法蓮草 コーン・みかん	398	14.0
25	月	蓮根の和風ソテー 豆腐野菜ハンバーグ 磯辺白身フライ オクラの土佐和え・チーズ	砂糖・米	チーズ・鶏肉 磯辺白身フライ 豆腐ハンバーグ	胡瓜・蓮根 ピーマン・オクラ	402	13.6
26	火	春雨ソテー・味噌カツ 切干大根の煮物・杏仁豆腐	春雨・杏仁豆腐 米	鶏肉・味噌カツ	玉葱・人参 切干大根・ピーマン 椎茸	404	9.3
27	水	青菜と豚肉のあっさり炒め 鶏の唐揚げ甘辛ダレがらめ マカロニサラダ・黄桃缶	片栗粉・砂糖 マカロニ・米	鶏肉・豚肉	生姜・人参 生姜・コーン 小松菜・にんにく 枝豆・黄桃	451	14.4
28	木	青椒肉絲・鱈の竜田揚げ ささみと野菜のサラダ カスタードプチケーキ	片栗粉 カスタードプチケーキ 米	豚肉・鱈 鶏肉	ピーマン・生姜 キャベツ・胡瓜 筍・木耳・コーン	487	17.2
29	金	豚肉のすき煮・鯖の照り焼き チキンナゲット ハムと野菜のフレンチサラダ ミニゼリー	砂糖・米	豚肉・鯖 チキンナゲット・ハム	玉葱・人参・コーン キャベツ・胡瓜・白菜	465	14.7

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。ご飯は愛知・岩手・山形県産の白米を使用しております。

(株) ヤオハルフーズ TEL 0569-24-3678 FAX 0569-26-5589

