
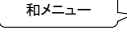




7月給食予定献立表 (鶴来第一幼稚園)



2019年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質 塩分	
1	月	鯖のおろしソース 金平ごぼう 玉葱とワカメのみそ汁 メロン 	さわら/わかめ みそ	片栗粉・油・砂糖	大根/ごぼう・人参 糸蒟蒻・ピーマン/玉葱 メロン	醤油・みりん・だし	253 13.6 9.4 2	
2	火	お野菜たっぷり冷やしうどん ちくわの天ぷら 南瓜の甘煮 フルーツinゼリー  	ツナ缶・わかめ ちくわ/イナアガー	うどん・白ごま マヨネーズ/小麦粉 油/砂糖	もやし・キャベツ・胡瓜 人参/南瓜・インゲン 白桃缶・黄桃缶	醤油・みりん・だし 塩	336 10.8 9.4 2.3	
3	水	お弁当の日 						
4	木	豚血 青菜とちくわの煮浸し じゃが芋と若布のみそ汁 パイナップル  	豚肉/ちくわ わかめ・みそ	砂糖・油/じゃが芋	玉葱・ごぼう・糸蒟蒻 青菜・白菜 パイナップル	みりん・醤油・だし	211 13.2 7.1 2.1	
5	金	カラフルそぼろごはん エビフライ ボイルドブロッコリー 桃色そうめん汁 すいか 	鶏肉/えび	砂糖・片栗粉 パン粉・小麦粉・油 桃色そうめん	赤パプリカ・黄パプリカ 胡瓜/ブロッコリー 貝割れ/すいか	醤油・だし	323 18.9 12.9 2.2	
8	月	鮭の付け焼き ブチトマト ひじき煮 大根としめじのみそ汁 オレンジ  	鮭/ひじき・油揚げ みそ	油・砂糖	ブチトマト/人参 インゲン・大根・しめじ オレンジ	醤油・みりん・だし	151 12.9 4.7 3.3	
9	火	油淋鶏 もやしの中華風和え物 若布スープ パイナップル  	鶏肉/わかめ	片栗粉・油/ごま油 砂糖	ねぎ・しょうが・にんにく もやし・胡瓜・人参・木耳 貝割れ/パイナップル	醤油・みりん・酢 中華味	251 11.9 14.1 0.8	
10	水	鶏のから揚げ 切干大根の炒め煮 麩と玉葱のみそ汁 すいか 	鶏肉/油揚げ・みそ	片栗粉・油/砂糖 麩	しょうが・切干大根・人参 グリンピース/玉葱 すいか	みりん・醤油・だし	277 14 15.6 2	
11	木	ポークチャップ マカロニサラダ 青菜と油揚げのみそ汁 ブチトマトのゼリー  	豚肉/油揚げ・みそ ゼリーの素	小麦粉・油・砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉葱/胡瓜・コーン・人参 キャベツ/青菜 ブチトマト	ケチャップ・だし	279 17 12.8 1.4	
12	金	茄子のキーマカレー カリフラワーとじゃが芋のサブジ メロンゼリー  	鶏肉/ゼリーの素	油・じゃが芋 カレールウ/砂糖	玉葱・人参・コーン グリンピース・なす カリフラワー・にんにく しょうが/メロン	塩・こしょう	299 9.1 15.9 2.6	
16	火	太刀魚の塩焼き 和風麻婆茄子 じゃが芋と若布のみそ汁 すいか 	太刀魚/豚肉 わかめ・みそ	油/ごま油・片栗粉 じゃが芋	なす・玉葱・人参 グリンピース・椎茸 すいか	塩・醤油・みりん だし	277 12 15.6 2.8	
17	水	お弁当の日 						
18	木	しらすと青菜のお浸し 肥後田楽(豆腐・茄子・こんにやく) タイビーエン(春雨入り五目スープ) メロン 	しらす干し・みそ 油揚げ	木綿豆腐・蒟蒻/油 砂糖/春雨・ごま油	青菜/なす/キャベツ 人参・玉葱・椎茸/メロン	だし・みりん 中華味・塩・こしょう	147 5.5 4 2.8	
19	金	ハムステーキ 味付け卵 ナポリタンスパゲティ 貝割れとえのきのスープ パイナップル 	ハムステーキ 味付け卵 ウインナー	スパゲティ・油	玉葱・ピーマン マッシュルーム・コーン 貝割れ・えのき パイナップル	ケチャップ・だし 醤油	169 10.2 6.1 1.3	
22	月	さごしの煮付け 三色野菜のごまごし 切干大根と若布のみそ汁 メロン  	さごし/わかめ みそ	砂糖/すりごま	しょうが/ブロッコリー カリフラワー・人参 切干大根/メロン	醤油・みりん・だし	179 13.8 5.6 1.9	
23	火	冷たい中華そば(ころ中華) 焼売 三色ナムル バナナ  	かまぼこ・焼きのり 焼売	ラーメン/白ごま ごま油	コーン・ねぎ/もやし 人参・青菜/バナナ	醤油ラーメンスープ 塩・こしょう・醤油	433 15.6 12.7 8	
24	水	ハンバーグ ポテトとコーンとインゲンのソテー 南瓜と玉葱のスープ オレンジ 	牛肉・豚肉・鶏肉	パン粉・油 じゃが芋	玉葱・人参・コーン インゲン/南瓜/オレンジ	ケチャップ・ソース 塩・こしょう・コンソメ	256 10.6 10.3 1.2	

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。
 ※カレー・井の日は大きめのお弁当箱にごはんを入れてください。ごはんがいらぬ日はお弁当箱もいりません。
 スプーン・コップのイラストがある日は、スプーン・コップを持ってきてください。