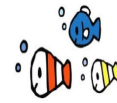




# 7月 献立表



令和4年

SuruSu上陽こども園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1	金	チーズ牛乳	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き パイナップル 麦茶	ポップコーン牛乳	ツナ 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ポップコーン	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ パイナップル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:562kcal タンパク:25.3g 脂質:21.5g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.0g	エネルギー:478kcal タンパク:22.1g 脂質:19.4g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.7g
2	土	クラッカー麦茶	豚肉と野菜炒め丼 すまし汁 麦茶		豚肉	米 油 クラッカー	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:347kcal タンパク:12g 脂質:10.2g カルシウム:30mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:293kcal タンパク:9.8g 脂質:8.4g カルシウム:27mg 食塩相当量:0.7g
4	月	蒸しさつま芋牛乳	塩昆布ご飯 味噌汁 コロッケ 小松菜の炒り玉子とええ グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン牛乳	味噌 鶏卵 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 さつま芋	塩昆布 昆布 干しいたけ なす キャベツ 人参 小松菜 白菜 グレープフルーツ レーズン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:592kcal タンパク:17g 脂質:13.9g カルシウム:287mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:481kcal タンパク:12.9g 脂質:10.4g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.3g
5	火	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き もやしとハムのサラダ パナナ 麦茶	麩のラスク牛乳	味噌 油揚げ あじ ロースハム 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 マンナビスケット	昆布 干しいたけ 大根 水菜 しょうが にんにく もやし キャベツ 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:579kcal タンパク:24.8g 脂質:21.1g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:465kcal タンパク:19.5g 脂質:16.8g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.1g
6	水	蒸しかぼちゃ牛乳	マーボー茄子丼 干しえび入り中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー 麦茶	青のりポテト牛乳	豚ひき肉 味噌 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃが芋	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白菜 人参 切干大根 きゅうり トマト オレンジジュース アガー 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー:524kcal タンパク:17.2g 脂質:14.6g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:428kcal タンパク:13.8g 脂質:11.2g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.2g
7	木	ウエハース牛乳	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのサラダ スイカ 麦茶	ごまおこし牛乳	いなりの皮 かつお節 牛乳	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 人参 オクラ ブロッコリー コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:522kcal タンパク:14.9g 脂質:17.9g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:464kcal タンパク:12.2g 脂質:15.1g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.2g
8	金	きゅうり味噌牛乳	麦ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 チーズ 麦茶	バナナ蒸しパン牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 ツナ しらす チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 万能ねぎ 白菜 人参 小松菜 バナナ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:543kcal タンパク:26g 脂質:15.6g カルシウム:388mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:439kcal タンパク:21.2g 脂質:12.6g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.9g
9	土	クラッカー麦茶	チキンライス コンソメスープ 麦茶		鶏肉	米 無塩バター クラッカー	玉ねぎ コーン 人参 しめじ ほうれん草	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:319kcal タンパク:10.7g 脂質:7.5g カルシウム:20mg 食塩相当量:1g	エネルギー:269kcal タンパク:8.7g 脂質:6.2g カルシウム:20mg 食塩相当量:0.9g
11	月	ボン菓子麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 チーズ 麦茶	りんごゼリーせんべい麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ チーズ	米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 小松菜 りんごジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶	エネルギー:493kcal タンパク:19.4g 脂質:15.8g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:421kcal タンパク:16.4g 脂質:13.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.2g
12	火	蒸しじゃが芋牛乳	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ パナナ 麦茶	きな粉ラスク牛乳	豚ひき肉 きな粉 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 食パン 無塩バター じゃが芋	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ ダイズトマト バセリ 白菜 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:614kcal タンパク:21.8g 脂質:20.3g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:491kcal タンパク:17.7g 脂質:15.9g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.3g
13	水	クラッカー麦茶	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ヨーグルト 麦茶	ホットケーキ麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター クラッカー	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり	水 カレールウ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:609kcal タンパク:15.4g 脂質:19.6g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:502kcal タンパク:12.8g 脂質:16.2g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
14	木	せんべい麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり麦茶	鶏肉 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 米 せんべい	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 人参 小松菜 キャベツ コーン トマト オレンジ ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 万能つゆ	エネルギー:544kcal タンパク:19.9g 脂質:9.2g カルシウム:97mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:460kcal タンパク:16g 脂質:8.4g カルシウム:76mg 食塩相当量:1.2g
15	金	きゅうり味噌牛乳	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 パイナップル 麦茶	小豆蒸しパン牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 小豆 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 オクラ ほうれん草 人参 パイナップル きゅうり	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 ベーキングパウダー	エネルギー:554kcal タンパク:24.4g 脂質:11.8g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:442kcal タンパク:19.2g 脂質:9g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.5g
16	土	蒸しかぼちゃ麦茶	焼肉丼 味噌汁 麦茶		豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま 小切麩	玉ねぎ バブリカ しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 白菜 人参 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:396kcal タンパク:14.8g 脂質:11.8g カルシウム:56mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:335kcal タンパク:12.1g 脂質:9.5g カルシウム:49mg 食塩相当量:0.7g



# 7月 献立表



令和4年

SuruSu上陽こども園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
19	火	ビスケット 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ミルクゼリーアップルソース せんべい 麦茶	ベーコン 豚肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 せんべい マンナビスケット	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 オレンジ アガー りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	エネルギー:516kcal タンパク:16.6g 脂質:15.4g カルシウム:127mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:430kcal タンパク:13.3g 脂質:12.7g カルシウム:137mg 食塩相当量:0.8g
20	水	大根煮 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト バナナ 麦茶	コーンおにぎり 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 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ ハセリ バナナ コーン 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:596kcal タンパク:20.5g 脂質:12.5g カルシウム:73mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:478kcal タンパク:16.5g 脂質:9.8g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.1g
21	木	チーズ 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの煮付け ひじきとキャベツの和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳 チーズ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 切干大根 にら しょうが ひじき キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:633kcal タンパク:24.1g 脂質:27.3g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:529kcal タンパク:20.9g 脂質:23.9g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.6g
22	金	蒸しさつま芋 牛乳	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え パイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	しらす 味噌 高野豆腐 えび かつお節 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 さつま芋	オクラ きゅうり ねりうめ 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 南瓜 大根 小松菜 人参 パイナップル	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:645kcal タンパク:18.8g 脂質:24.6g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:534kcal タンパク:15g 脂質:19.2g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.4g
23	土	ボン菓子 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 麦茶		豚ひき肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま ボン菓子	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:356kcal タンパク:12.7g 脂質:11.8g カルシウム:54mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:296kcal タンパク:10.5g 脂質:9.6g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.8g
25	月	大根煮 麦茶	お野菜パン 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ソテー グレープフルーツ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	鶏肉 チーズ 味噌	野菜パン 油 そうめん ごま 砂糖	ズッキーニ 白菜 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 小松菜 コーン グレープフルーツ きゅうり 長ねぎ 昆布 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:501kcal タンパク:20.3g 脂質:18.5g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:409kcal タンパク:16.4g 脂質:14.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.5g
26	火	せんべい 牛乳	焼きそば 鶏肉の唐揚げ ふかし芋 スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし 牛乳	豚肉 かつお節 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり しょうが すいか とうもろこし	中濃ソース こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 水	エネルギー:629kcal タンパク:26.7g 脂質:26g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:530kcal タンパク:21.2g 脂質:21.4g カルシウム:153mg 食塩相当量:1.6g
27	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれのい和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し バナナ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	味噌 かれい 油揚げ ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 油 カルピス 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 バナナ 寒天 バイン缶 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	エネルギー:429kcal タンパク:19.4g 脂質:6.6g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:355kcal タンパク:15.9g 脂質:5.2g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.1g
28	木	ウエハース 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツのツナ和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ 牛乳 スキミミルク	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン キャベツ 人参 オレンジ	水 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー:617kcal タンパク:21.7g 脂質:24.2g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:506kcal タンパク:17.2g 脂質:20g カルシウム:282mg 食塩相当量:1g
29	金	蒸しじゃが芋 牛乳	わかめご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりの甘酢和え チーズ 麦茶	フルーツパン ジョア	味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ ジョア 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 フルーツパン じゃが芋	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 白菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:542kcal タンパク:22.5g 脂質:13.2g カルシウム:879mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク:21.3g 脂質:13g カルシウム:899mg 食塩相当量:1.9g
30	土	ボン菓子 麦茶	鶏肉の野菜あんかけ丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ボン菓子	しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 昆布 干しいたけ わかめ しめじ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:386kcal タンパク:13.7g 脂質:10.1g カルシウム:44mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:321kcal タンパク:11.2g 脂質:8.1g カルシウム:36mg 食塩相当量:1.2g

### ☆ 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	559	19.6	16.1	258	1.5
	平均量	562	20.8	17.5	258	1.5
乳 児	目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	467	17.1	14.4	232	1.4

☆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。