



令和3年7月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 木	玄米ご飯 ささみかつ ほうれん草おかか和え ひじきとじゃが芋の煮物 味噌汁(豆腐とわかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎きな粉トースト	エネルギー 577kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.8g 炭水化物 72.8g 塩分 2.1g	15 木	玄米ご飯 照り焼きミートボール ブロッコリーと卵のサラダ 茹でとうもろこし 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 683kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.9g 炭水化物 99.6g 塩分 3.1g
2 金	キャロットパン 鮭のコーンクリーム焼き カリフラワーのカレーソテー かぼちゃのコロコロサラダ コンソメスープ(ほうれん草、人参) 牛乳	○お野菜せんべい ◎バナナ	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.3g 炭水化物 64.1g 塩分 2.0g	16 金	ほうれん草パン はんぺんチーズサンド キャベツとウインナーのソテー 粉ふき芋 にんじんのコンソープ 牛乳	○お野菜せんべい ◎おかかおにぎり	エネルギー 692kcal たんぱく質 28.2g 脂質 21.2g 炭水化物 104.5g 塩分 3.1g
5 月	ご飯 白身フライ 切り干し大根のサラダ ペイコポテト 味噌汁(夕顔と油揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎グレーゼリー	エネルギー 519kcal たんぱく質 19.3g 脂質 22.2g 炭水化物 67.9g 塩分 1.3g	19 月	サラダうどん フルーツヨーグルト 牛乳	○ほしたべよ ◎オレンジゼリー	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.0g 炭水化物 75.5g 塩分 3.9g
6 火	玄米ご飯 おこさまピンパ 中華スープ(豆腐、わかめ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎人参ケーキ	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.9g 炭水化物 64.6g 塩分 1.8g	20 火	玄米ご飯 揚げぎょうざ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 中華たまごスープ(もやし、チンゲン菜) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ピザトースト	エネルギー 646kcal たんぱく質 23.9g 脂質 30.4g 炭水化物 76.8g 塩分 2.9g
7 水	七夕そうめん ほしポテト すいか チキンナゲット 牛乳	○マンナビスケット ◎マカロニきな粉	エネルギー 654kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.7g 炭水化物 93.2g 塩分 5.0g	21 水	玄米ご飯 シルバーの照り焼き じゃがいもとアスパラのソテー ひじきとお豆のサラダ 味噌汁(小松菜、油揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.6g 炭水化物 75.3g 塩分 2.0g
8 木	お弁当	○たべっこ動物 ◎とうふドーナツ	エネルギー 187kcal たんぱく質 2.4g 脂質 6.9g 炭水化物 29.2g 塩分 0.2g	26 月	ご飯 玉子巾着の煮物 かぼちゃの天ぷら ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(キャベツ、さつまあげ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎焼きドーナツ	エネルギー 682kcal たんぱく質 26.1g 脂質 27.6g 炭水化物 89.7g 塩分 2.5g
9 金	バターロール タラのコーンマヨネーズ焼き スパゲッティナポリタン ヨーグルトバナナ ミルクスープ(ほうれん草、人参) 牛乳	○お野菜せんべい ◎焼きそば	エネルギー 563kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.1g 炭水化物 67.6g 塩分 2.1g	27 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 根菜煮 きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(ほうれん草と玉ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎きな粉豆	エネルギー 544kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.5g 炭水化物 78.2g 塩分 1.8g
12 月	ご飯 切り干し大根のオムレツ マカロニサラダ 鶏ひき肉と夏野菜トマト煮 コンソメスープ(いんげん、コーン) 牛乳	○ほしたべよ ◎フルーチェ	エネルギー 501kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.1g 炭水化物 68.3g 塩分 1.1g	28 水	玄米ご飯 鶏肉のごまてり焼き 三色ナムル ペイコかぼちゃ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎蒸しパン	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.8g 炭水化物 73.5g 塩分 1.6g
13 火	玄米ご飯 ひき肉コロッケ 厚揚げと大根の煮物 きゅうりとかにかま酢の物 味噌汁(卵、たまねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎コーンパン	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.7g 炭水化物 82.7g 塩分 2.7g	29 木	玄米ご飯 焼肉 高野豆腐の煮物 コーンスローサラダ 味噌汁(冬瓜、油揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎青りんごゼリー	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.4g 炭水化物 75.3g 塩分 2.7g
14 水	玄米ご飯 チキンカレー みかん 三色ゴマサラダ 牛乳 お誕生日ケーキ	○マンナビスケット ◎牛乳寒天	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.2g 炭水化物 73.5g 塩分 2.1g	30 金	パンPKシンパン 鮭のオレンジ焼き スパゲティサラダ ピーマンちくわカレー炒め コンソメスープ(こまつな、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎わかめおにぎり	エネルギー 502kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.0g 炭水化物 74.7g 塩分 2.1g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。