



7月 さわらサクラ幼稚園献立表



日	曜日	献立名	アレルギー物質	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
1	月	わかめごはん チキン南蛮 シューマイ モロヘイヤの和え物 チーズ 味噌汁	小麦 <small>小麦・大豆・鶏肉・卵・乳・ゼラチン・りんご</small> 鶏肉・小麦・大豆・豚肉 小麦・乳・大豆 乳 小麦・大豆・乳	わかめ 鶏肉 豚肉 タラすり身 チーズ	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ パン粉 麩	玉葱 サニーレタス モロヘイヤ 人参 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 443 たんぱく質 (g) 14.3 脂質 (g) 13.2 塩分 (g) 2.5	
3	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 白身魚の野菜あんかけ 筑前煮 白桃缶 味噌汁	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 小麦・大豆・乳 鶏肉・小麦・大豆・乳 もも 小麦・大豆・乳	ホキ 鶏肉 豆腐	精白米 発芽玄米 油	キャベツ もやし 人参 白桃缶 ごぼう 竹の子 こんにゃく 椎茸	グリーンピース 玉葱 白菜 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 388 たんぱく質 (g) 16.3 脂質 (g) 7.3 塩分 (g) 1.4
5	金	ちらし寿司 (そぼろ) 焼き肉炒め 星形コロッケ みかん缶 すまし汁 七夕ゼリー	小麦・大豆・鶏肉・卵 牛肉・小麦・大豆・ごま 小麦・鶏肉・豚肉・大豆 小麦・大豆・乳 大豆	鶏肉 卵 牛肉 豚肉 かまぼこ	精白米 発芽玄米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	絹さや キャベツ 玉葱 人参 インゲン ブロッコリー みかん缶 小松菜	えのき 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 399 たんぱく質 (g) 14.9 脂質 (g) 7 塩分 (g) 1.5
8	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) エビフライ ミートボール オクラの和え物 フルーツカクテル パンプキンスープ	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 えび・小麦・大豆 <small>小麦・乳・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small> 小麦・大豆 もも 小麦・乳	えび 鶏肉 卵 牛乳 チーズ	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 パン粉	トマト 玉葱 サニーレタス オクラ もも 梨 パイナップル ぶどう	チェリー かぼちゃ パセリ	エネルギー (Kcal) 426 たんぱく質 (g) 11.7 脂質 (g) 7.6 塩分 (g) 1.7
10	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 鮭の塩焼き ウインナー卵焼き 高野豆腐と野菜の煮物 パイナップル 味噌汁	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 鮭・大豆 卵・豚肉・鶏肉・大豆・小麦 大豆・鶏肉・小麦・乳・ごま 小麦・大豆・乳	鮭 ウインナー 卵 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ	精白米 発芽玄米 油 ごま油 麩 片栗粉	サニーレタス 人参 椎茸 玉葱 インゲン しょうが パイナップル 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 400 たんぱく質 (g) 18 脂質 (g) 6.5 塩分 (g) 1.8	
12	金	ハヤシライス スクランブルエッグ きゅうりとわかめの和え物 チーズ お誕生日パン	小麦・豚肉・鶏肉・乳・大豆 卵・乳・大豆・小麦・ゼラチン 小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉 乳 小麦・卵・大豆・乳	豚肉 卵 牛乳 わかめ チーズ	精白米 発芽玄米 油	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン パセリ	エネルギー (Kcal) 460 たんぱく質 (g) 13.3 脂質 (g) 16.5 塩分 (g) 1.8	
17	水	パンプキンパン ナポリタン ポテトサラダ 白桃缶 野菜スープ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉 <small>小麦・乳・卵・豚肉・大豆・鶏肉・りんご</small> 卵・大豆 もも 鶏肉・小麦・乳・大豆	ベーコン 鶏肉	パンプキンパン スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム サニーレタス 白桃缶 キャベツ コーン	エネルギー (Kcal) 395 たんぱく質 (g) 13 脂質 (g) 14.2 塩分 (g) 2.1	

