



7月

さわらさわら幼稚園献立表



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 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 七タゼリー	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 パイン 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 ウィンナー卵焼き 高野豆腐と野菜の煮物 パイン 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 ウィンナー 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 パイン 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 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 小麦・乳・卵・豚肉・大豆・鶏肉・りんご 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
19	金	お泊り保育夕食 チキンカレー 野菜サラダ ゼリー	鶏肉・乳・小麦・豚肉・大豆・バナナ・りんご 乳・小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉 乳・オレンジ・りんご・ゼラチン	鶏肉 チーズ	精白米 発芽玄米 油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー	エネルギー (Kcal) 391 たんぱく質 (g) 9 脂質 (g) 6.5 塩分 (g) 1.5
20	土	お泊り保育朝食 ロールパン いちごジャム 型抜きチーズ 野菜ジュース	小麦・卵・乳・大豆 乳 オレンジ・りんご	チーズ	ロールパン いちごジャム	野菜ジュース	エネルギー (Kcal) 297 たんぱく質 (g) 8.1 脂質 (g) 10.6 塩分 (g) 0.9

