令和3年度　7月　こんだて

ルリ幼稚園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	牛乳、ご飯、厚揚げと玉ねぎの味噌汁、チーズハンペンフライ、海鮮サラダ	636.1 24.4 20.6 3.2	米、○ロールパン、ごまドレッシング、油、パン粉、小麦粉	牛乳、生揚げ、はんぺん、かにかまぼこ、淡色みそ、とろけるチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、レタス、きゅうり、コーン缶、生わかめ	和風だしの素、食塩		麦茶、パン（いちごジャム）
02 金	牛乳、コーン茶飯、豚汁、サバの塩焼き、春雨サラダ	421.5 15.4 11.3 1.6	米、板こんにゃく、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、油揚げ、塩さば	きゅうり、だいこん、トマト、にんじん、ねぎ、サニーレタス、ごぼう、コーン缶、レタス	かつおだし汁、酢、しょうゆ、和風だしの素		麦茶、せんべい
05 月	牛乳、ご飯、なすと油揚げの味噌汁、ウインナー野菜炒め、マカロニサラダ	589.0 18.8 24.3 1.7	米、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	牛乳、ウインナーソーセージ、油揚げ、白みそ、卵、○ゼラチン	○りんご果汁５０％飲料、なす、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、みかん缶、ブロッコ	和風だしの素、食塩、こしょう		麦茶、りんごゼリー
06 火	牛乳、親子うどん、竹輪の磯辺揚げ、きゅうりのゴマ酢和え	549.2 20.9 21.5 2.7	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、ちくわ、卵、○卵、○生クリーム、○バター、○牛乳、鶏むね肉	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○もも缶（白桃）、○パイン缶、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩		麦茶、ロールケーキ
07 水	コーヒー牛乳、玉子サンド、トマトスープ、グリーンサラダ、七夕ゼリー	515.6 18.9 17.4 3.1	ロールパン、○米、マヨネーズ、○ごま、砂糖、すりごま	コーヒー乳飲料、卵、○さけ（塩）、白みそ、ゼラチン	りんご果汁５０％飲料、トマト、レタス、たまねぎ、サニーレタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、○焼きのり	食塩、○酒、しょうゆ、こしょう、洋風だしの素		麦茶、おにぎり（サケ）
08 木	牛乳、わかめご飯、豆腐と青菜の味噌汁、いもフライ、バンバンジーサラダ	568.3 21.0 13.9 2.7	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、木綿豆腐、卵、油揚げ	ほうれんそう、レタス、トマト、きゅうり、にんじん	煮干だし汁、食塩、こしょう		麦茶、ビスケット
09 金	牛乳、夏野菜カレー、豆腐と水菜の和風スープ、福神漬、もやしサラダ	478.6 20.6 22.4 4.6	○ロールパン、マヨネーズ、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、白みそ	にんじん、かぼちゃ、福神漬、もやし、えのきたけ、みずな、なす、サニーレタス、きゅうり、レタス、ピーマン、ブ	かつおだし汁、カレールウ、中濃ソース、食塩、しょうゆ		麦茶、パン（クリーム）
12 月	牛乳、オムライス、野菜スープ、チーズサラダ、プチゼリー	564.0 21.0 19.5 2.5	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、カッテージチーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、しいたけ、トマト、サニーレタス	酢、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、白こしょう、こしょう		麦茶、せんべい
13 火	牛乳、イモ入り焼きそば、わかめスープ、ヨーグルト	575.1 20.8 17.3 1.6	焼きそばめん、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、○牛乳、○卵、○バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○コーン缶、カットわかめ	お好み焼きソース、中華だしの素、食塩		麦茶、蒸しパン（コーン）
14 水	コーヒー牛乳、パン、かぼちゃのシチュー、オムレツ、ツナサラダ	741.7 34.2 36.2 10.8	ロールパン、○米、マヨネーズ、油、○ごま	コーヒー乳飲料、牛乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、○焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、こしょう、○酒、白こしょう		麦茶、おにぎり（わかめ）
15 木	牛乳、ご飯、大根と油揚げの味噌汁、チキンカツ、わかめサラダ	687.7 27.8 29.2 4.3	米、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、生わかめ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、中濃ソース、食塩、しょうゆ、白こしょう		麦茶、パン（チョコ）
19 月	牛乳、ハヤシライス、玉子スープ、トマトサラダ、チーズ	723.5 25.0 29.0 5.1	米、○ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏むね肉、卵、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ミニトマト、レタス、きゅうり、干ししいたけ	ハヤシルウ、酢、食塩、洋風だしの素、白こしょう		麦茶、スティックパン
20 火	牛乳、きつねうどん、夏野菜のかき揚げ、みかんゼリー	555.3 16.8 18.9 2.4	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、油揚げ、卵	たまねぎ、オレンジ天然果汁、にんじん、ねぎ、みかん缶、角かんてん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩		麦茶、ビスケット
21 水	コーヒー牛乳、カレースープ、ナゲット、コーンサラダ、ホットドッグ	497.5 14.7 25.2 4.5	ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	コーヒー乳飲料、○アイスクリーム、鶏ひき肉、フランクフルト、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、サニーレタス、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、コーン缶	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩		麦茶、アイス
26 月	牛乳、三色ご飯、けんちん汁、マカロニサラダ、オレンジ	708.8 23.7 24.2 2.1	米、マヨネーズ、マカロニ、板こんにゃく	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、ねぎ、ごぼう、みかん缶、焼きのり、ブロッコ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩		麦茶、リッツサンド
27 火	牛乳、冷やし中華、揚げ餃子、カルピスゼリー	561.3 23.5 18.4 2.9	生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、卵、ハム、ゼラチン	きゅうり、トマト	しょうゆ、酢、中華だしの素		麦茶、せんべい