

# 7月給食献立表

上鳥羽保育園  
2022年7月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 金	食パン レタスとミンチのスープ ワカメサラダ	★食パン(市販品) / 緑豆はるさめ / 三温糖 ★ごま(いり)	★牛ひき肉 / ★豚ひき 肉 / ★たまご / 生わか め / ★牛乳	青ねぎ / 玉葱 / しょう が / レタス / にんじん / きゅうり / とうもろ こし 缶詰(ホール)	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
2 16 30 土	サラダうどん ぶどう	★うどん(ゆで)	★ロースハム / わかめ / ★牛乳	にんじん / きゅうり / りよくとうもやし / ぶ どう	牛乳 サクサク	エネルギー - 338 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.5 g
4 月	ごはん 酢豚 スープ	ごはん / かたくり粉 / なたね油 / 三温糖 / コーンフレーク	★豚モモ(脂身付き) / ★牛乳	しょうが / にんじん / 玉葱 / ★たけのこ(水 煮缶詰) / 青ピーマン / えのきたけ / チンゲ ンツアイ	牛乳 コーンフレーク ☆	エネルギー - 543 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 火	ごはん 柳川風煮 味噌汁	ごはん / 三温糖	和牛外モモ(脂肪な し) / ★たまご / わか め(乾燥、水戻し) / ★ 米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	玉葱 / ごぼう / にんじ ん / 切りみつば	牛乳 ぱりんこ	エネルギー - 533 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 水	ごはん 鮭のチーズ焼き 大根なま酢 味噌汁	ごはん / サラダ油 / ★ ごま(いり) / 三温糖 / ★食パン(市販品)	★キングサーモン / ★ プロセスチーズ / ★絹 ごし豆腐 / ★米みそ (淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★たまご	玉葱 / にんじん / えの きたけ / 青ピーマン / だいこん / きゅうり / りよくとうもやし(ゆ で)	牛乳 フレンチトースト ☆	エネルギー - 555 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 木	チキンライス ナムル おくらスープ	ごはん / サラダ油 / な たね油 / 三温糖 / ★ご ま(いり) / ごま油 / ★焼きふ(親世ふ) / 上 白糖 / ★有塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮な し) / ★たまご / ★木 綿豆腐 / ★牛乳 / ★き な粉(大豆)	にんじん / 玉葱 / 青 ピーマン / ブラックパ / もやし / きゅうり / え のきたけ / オクラ	牛乳 お麩ラスク ☆	エネルギー - 479 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g
8 22 金	ロールパン ホワイトシチュー カニカマサラダ	★ロールパン / じゃが いも / ★大豆油 / ★薄 力粉 / ★マヨネーズ (全卵型)	★鶏若鶏肉胸(皮なし) / ★ベーコン / ★スキ ムミルク / ★かに風味 かまぼこ / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / マッ シュルーム(水煮缶詰) / パセリ / きゅうり / キャベツ	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー - 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.2 g
9 23 土	親子うどん しゅうまい	★うどん(生)	★鶏若鶏肉胸(皮付き) / ★焼き抜きかまぼこ / ★たまご / ★牛乳	にんじん / 青ねぎ	牛乳 プチセサミ	エネルギー - 610 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 4.4 g
11 25 月	ごはん 鶏の唐揚げ フレンチサラダ 味噌汁	ごはん / かたくり粉 / ★薄力粉 / なたね油 / 三温糖 / じゃがいも	★鶏若鶏肉胸(皮付き) / ★ベーコン / ★カッ トわかめ / ★米みそ (淡色辛みそ) / ★脱脂 加糖ヨーグルト	キャベツ / きゅうり / にんじん	ヨーグルト ☆	エネルギー - 438 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 火	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 味噌汁	ごはん / サラダ油	★豚ばら(脂身付) / ★ 油揚げ / ★米みそ(淡 色辛みそ) / ★牛乳	玉葱 / キャベツ / にん じん / りよくとうもや し / 青ピーマン / しょう が / こまつな	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー - 533 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 水	ごはん かれの煮付け なすのお浸し すまし汁	ごはん / 三温糖 / ★ご ま(いり) / ★そうめ ん・ひやむぎ(乾) / ★ 薄力粉 / ★有塩バター / 上白糖 / 粉糖	まがれい / ★焼き竹輪 / ★牛乳	なす / ほうれんそう / にんじん	牛乳 スノーボール ☆	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g
14 28 木	わかめご飯 夏野菜の蒸しおろし和え 味噌汁	ごはん / かたくり粉 / 上白糖	わかめ / しらす干し (微乾燥品) / ★鶏若鶏 肉モモ(皮付き) / ★米 みそ(淡色辛みそ) / ★ 牛乳 / ★きな粉(大豆)	にんじん / なす / 玉葱 / ★だいずもやし / ほ んしめじ / えのきたけ / まいたけ / はくさい / だいこん	牛乳 わらびもち ☆	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)