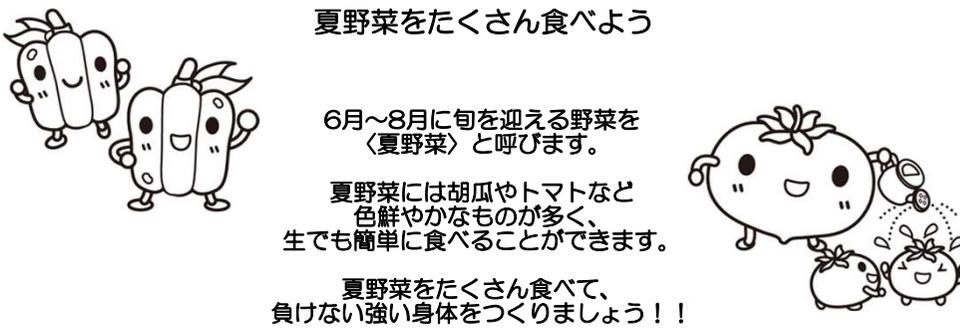


令和7年度

7月献立表

熊取みどり幼稚園

| ★7月・・・旬の食べ物★ | | 1日(火) | | 2日(水) クラブ給食 | | 3日(木) 全員給食 | | 4日(金) 全員給食 | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 枝豆 オクラ きゅうり きくらげ トマト なす パプリカ レタス パイン もも いわし タチウオ 好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！ | | 弁当の日  | | 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ あじの塩焼 ④ 五目大豆 ⑤ かぼちゃの煮付 ⑥ オレンジ(生果) | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② さつまいも 人参 だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ 大豆 こんにゃく 鶏肉 人参 絹さや だし粉 砂糖 みりん 酒 醤油 ⑤ かぼちゃ だし粉 醤油 砂糖 ⑥ オレンジ | | 献立名 ① ごはん ② 夏野菜カレー ・具材 ・ルー ③ ブロッコリーサラダ ④ スマイルポテト ⑤ いちごゼリー | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② ・具材(鶏肉 玉ねぎ 緑ピーマン コーン しめじ じゃが芋) ・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分 カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ パナ・りんごペースト) はちみつ ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ ブロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン なたね油 酢 醤油 砂糖 ④ じゃが芋 なたね油 ⑤ いちご果汁 水あめ ※ 必ずスプーンをご持参ください。 | | 献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 葉菜のごまポンサラダ ⑤ とうもろこしのつまみ揚げ ⑥ パイン缶 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 人参 キャベツ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 牛脂 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖 ④ ほうれん草 玉ねぎ コーン 白ごま ポン酢 ごま油 砂糖 ⑤ コーン 魚肉 芋・コーンでん粉 なたね油 ⑥ パイン | | | | | |
| | | | | 1人分 - 440 kcal タバコ 20.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 3.3 g | 1人分 - 579 kcal タバコ 13.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 2.8 g | 1人分 - 430 kcal タバコ 9.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.2 g | | | | | | | | | | | | | |
| 7日(月) ★七タメニュー★ | | 8日(火) 全員給食 | | 9日(水) クラブ給食 | | 10日(木) 全員給食 | | 11日(金) 全員給食 | | | | | | | | | | | |
| 献立名 ① ごはん ② じゃが芋のポターージュ ③ 鶏肉の唐揚げ ④ ポロネーゼスパゲティ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ ブロッコリーの煮付 ⑦ いちごの杏仁豆腐 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② じゃが芋 玉ねぎ スープ(じゃが芋・ コーン・乳成分・大豆成分・チーズ・ 玉ねぎ・鶏エキス・小麦) 塩こしょう ③ 鶏肉 小麦 コーン澱粉 なたね油 ④ スパゲティ 人参 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー 豆乳 芋・コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ ブロッコリー だし粉 砂糖 醤油 ⑦ 乳成分 大豆成分 寒天 いちごフレーバー 卵成分 | | 献立名 ① ごはん ② オクラのスープ ③ 旨辛チキン ④ レンコンの甘辛煮 ⑤ 大根の煮付 ⑥ りんご缶 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② オクラ えのき 玉ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 鶏肉 小麦でん粉 ④ レンコン 豚肉 こんにゃく だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ 大根 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご | | 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ メンチカツ ④ ひじきのそぼろ煮 ⑤ 花形さつまいもの煮付 ⑥ パイン缶 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② あげ わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分 小麦 牛脂 なたね油 ④ ひじき 鶏肉 人参 枝豆 だし粉 醤油 砂糖 ⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ ⑥ パイン | | 献立名 ① 食パン ② ハヤシシチュー ・具材 ・ルー ③ 白菜とベーコンのコンソメ煮 ④ オレンジゼリー ⑤ 牛乳 | | 材料名 ① 小麦 マーガリン 乳成分 ② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参) ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー) コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ 白菜 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 生姜) 玉ねぎ コーン コンソメ(牛エキス) 醤油 砂糖 ④ オレンジ果汁 水あめ ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。 | | 献立名 ① 具だくさんラーメン ・麺 ・具材とスープ ② キャベツとハムのサラダ ③ 青りんごゼリー ④ タコウインナー | | 材料名 ① ・麺(小麦) ・具材とスープ(小松菜 人参 玉ねぎ 豚肉 しめじ 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 塩こしょう 味の素 醤油 ② キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉) きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖 ③ りんご果汁 水あめ ④ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉 ※ 必ずフォークをご持参ください。 | |
| 1人分 - 589 kcal タバコ 17.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 2.6 g | 1人分 - 454 kcal タバコ 14.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 3 g | 1人分 - 567 kcal タバコ 18.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 3.5 g | 1人分 - 508 kcal タバコ 18.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 3.3 g | 1人分 - 386 kcal タバコ 19.9 g 脂質 12 g 炭水化物 55.9 g 食塩相当量 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14日(月) 全員給食 | | 15日(火) | | 16日(水) クラブ給食 | | 夏野菜をたくさん食べよう 6月～8月に旬を迎える野菜を 「夏野菜」と呼びます。 夏野菜には胡瓜やトマトなど 色鮮やかなものが多く、 生でも簡単に食べることができます。 夏野菜をたくさん食べて、 負けない強い身体をつくりましょう！！ | | | | | | | | | | | | | |
| 献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 肉じゃが ④ 照焼チキン ⑤ 葉菜のおひたし ⑥ みかん缶 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 白菜 しめじ だし粉 醤油 塩 ③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく なたね油 砂糖 酒 醤油 だし粉 ④ 鶏肉 なたね油 ⑤ 白菜 ほうれん草 人参 醤油 砂糖 みりん ⑥ みかん | | 献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ カレイの唐揚げ ④ 葉菜の中華炒め ⑤ ちくわの煮付 ⑥ もも缶 | | 材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 大根 わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ カレイ 小麦 でん粉 にんにく粉末 脱脂粉乳 黒こしょう オニオンパウダー 塩こしょう ④ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 鶏肉 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 味の素 砂糖 塩 ⑤ 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋でん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶 | |  | | | | | | | | | | | |
| 1人分 - 411 kcal タバコ 11.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.7 g | 1人分 - 464 kcal タバコ 22.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 3.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※魚に關しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。