




7月 予定・実施献立表



信光幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 — 月 —	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル	バナナ 米、じゃがいも、ウエハース、三温糖、片栗粉、ごま油	豆腐、牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、みそ、鶏ガラ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん缶、みずな、えのきだけ、小ねぎ、しいたけ、いりごま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酢、薄口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、塩	牛乳 フルーチェ ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 544 mg
02 — 火 —	ごはん 茄子とわかめのみそ汁 手作りギョロク 南瓜のそぼろ煮	カルビスポンジ 米、小麦粉、三温糖、パン粉、片栗粉、油、はちみつ	白身魚のすり身、卵、こしあん、牛乳、みそ、合いびき肉、油揚げ、カルビス、わかめ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、黄桃缶、りんご、みかん缶、バナナ、にんじん、ピーズ、小ねぎ	濃口しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、だし汁	牛乳 どら焼き	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 94 mg
03 — 水 —	食パン 具沢山ポトフ シェパースパイ シーザーサラダ	デラウェア 食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、バター、小麦粉、三温糖、オリブ油	合いびき肉、卵、ウインナー、生クリーム、ベーコン、牛乳、チーズ、スキムミルク、鶏ガラ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、カットトマト、にんじん、きゅうり、デラウェア、とうもろこし、ピーマン、コーン、しめじ、しいたけ、パプリカ、レモン、パセリ、にんにく	ケチャップ、塩、ソース、コンソメ、コンソメ	牛乳 とうもろこしおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 77 mg
04 — 木 —	ごはん どさんこ汁 魚のてりやき 三色金平	オレンジ 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、バター	牛乳、鮭、無調整豆乳、豚肉、皮なしウインナー、鶏肉、あおのり	ピーマン、オレンジ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、もやし、コーン、小ねぎ、いりごま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酒、本みりん、煮干だし汁、ケチャップ	牛乳 ウインナーマフィン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 194 mg
05 — 金 —	七夕丼 天の川スープ お星さまサラダ 七夕ゼリー	 米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、そうめん、油	鶏ひき肉、卵、牛乳、はんぺん、スキムミルク	にんじん、きゅうり、コーン、オクラ、いんげん、パプリカ、パプリカ、しょうが	薄口しょうゆ、本みりん、濃口しょうゆ、酒、酢、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 さくべい	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 55 mg
06 — 土 —	ちゃんぽん 炒り豆腐 バナナ	ちゃんぽん麺、こつぶっこ、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、牛乳、豚肉、卵、ちくわ、ひじき、鶏ガラ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、れんこん、しいたけ、いんげん、きくらげ	かつお・昆布だし汁、本みりん、濃口しょうゆ、中華コンソメ、薄口しょうゆ、塩	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 286 mg
08 — 月 —	ごはん 焼きのり そうめんのみそ汁 がゆ煮	呉豆腐 さつまいも、米、三温糖、そうめん、くず粉、油	牛乳、調整豆乳、牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、みそ、スキムミルク、焼きのり、ゼラチン、かんでんクック	すいか、にんじん、れんこん、たまねぎ、こぼろ、えのきだけ、いんげん、小ねぎ、しいたけ、いりごま	濃口しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、酒、塩	牛乳 さつまいもようかん 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 276 mg
09 — 火 —	ごはん トマトカレースープ 魚の変わり味噌焼き パリパリサラダ	バナナ 米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、黒砂糖、しゅうまいの皮、オリブ油、ごま油	無調整豆乳、白身魚、生クリーム、豚肉、しらす干し、みそ、きな粉、ゼラチン、わかめ、あおのり	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ	カレールウ、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、酒、薄口しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 豆花	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 78 mg
10 — 水 —	塩ラーメン さつまいもの甘煮 オクラとチーズのごま和え キウイフルーツ	塩ラーメン ラーメン、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉、タイスカットチーズ、なると、牛乳、卵黄、みそ、鶏ガラ	オクラ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、長ネギ、いりごま、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、鶏がらコンソメ、塩、薄口しょうゆ	牛乳 型抜きクッキー 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 254 mg
11 — 木 —	お楽しみ寿司 茶碗蒸し ポップコーンチキン 付け合わせ野菜	ミニパフェ 米、三温糖、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、グラニュー糖、コーンフレーク、砂糖	卵、ささ身、ツナ缶、生クリーム、納豆、牛肉、鶏もも肉、かまぼこ、牛乳、ダイスカットチーズ、のり、かつお節	とうもろこし、ミニトマト、バナナ、にんじん、きゅうり、レタス、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	みりん、濃口しょうゆ、酢、薄口しょうゆ、酒、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 お菓子	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 24.1 g カルシウム 72 mg
12 — 金 —	ごはん さつまいもと小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉ときゅうりの梅肉和え	オレンジ 米、クロワッサン、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、鮭、ささ身、みそ	きゅうり、オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、うめ干し	酒、濃口しょうゆ、塩、煮干だし汁	牛乳 ミニクロワッサン 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 169 mg
13 — 土 —	豚肉と茄子の豚みそ丼 具沢山豆乳スープ バナナ	バナナ 米、ごま油、三温糖、オリブ油	牛乳、無調整豆乳、豚肉、ベーコン、みそ	バナナ、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	みりん、酒、濃口しょうゆ、コンソメ	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 181 mg



7月 予定・実施 献立表



信光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
16 — 火 —	ごはん バナナ スープヌードル 揚げだし豆腐 牛肉となすのさっぱり炒め	米、小麦粉、三温糖、バター、スパゲティ、油、片栗粉、ごま油	豆腐、卵、牛肉、鶏ひき肉、鶏ガラ	なす、バナナ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、しいたけ、セロリ、にんにく	酒、濃口しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、薄口しょうゆ、塩、だし汁	牛乳 マーブルパウンドケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 22.6 g カルシウム 103 mg
17 — 水 —	パン フルーツヨーグルト(黄桃缶・ぶどう) 南瓜のポタージュ 魚のレモンバターソース コールスローサラダ	米、コッペパン、マヨネーズ、バター、小麦粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、白身魚、ヨーグルト、生クリーム、牛乳、ハム、スキムミルク、鶏ガラ	かぼちゃ、黄桃缶、キャベツ、巨峰缶、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン、パセリ	本みりん、濃口しょうゆ、コンソメ、酢、塩、白こしょう、こしょう	牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 184 mg
18 — 木 —	1号給食終了 ごはん バナナ 豆腐とエノキのすまし汁 鶏の酢豚風 春雨のナムル	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、牛乳、卵、ハム	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、えのきたけ、もやし、ピーマン、小ねぎ、しいたけ、いりごま、しょうが	濃口しょうゆ、酢、酒、薄口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 ココア饅頭 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 210 mg
19 — 金 —	給食式・お泊り保育 ごはん オレンジ じゃが芋のごまみそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、油	豚肉、牛乳、卵、みそ、ハム、スキムミルク、きな粉、油揚げ、わかめ	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、いりごま、しょうが	濃口しょうゆ、本みりん、酒、酢、煮干しだし汁	牛乳 ミルクもち	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 174 mg
20 — 土 —	お泊り保育						
22 — 月 —	中華丼 わかめスープ さつま芋のオレンジ煮 フルーツ杏仁	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、ごま油	豚肉、杏仁豆腐、うずらの卵、むきえび、チーズ、スキムミルク、卵、わかめ、鶏ガラ	たまねぎ、チンゲンサイ、みかん缶、はくさい、パイン缶、にんじん、たけのこ、オレンジジュース、レーズン、しいたけ、きくらげ、しょうが	薄口しょうゆ、コンソメ、鶏がらコンソメ	牛乳 チーズバー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 mg
23 — 火 —	ごはん バナナ キャベツとエノキの豆乳みそ汁 魚の南蛮漬け マセドアンサラダ	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、バター、片栗粉、三温糖、油	白身魚、無調整豆乳、みそ、魚肉ソーセージ、スキムミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、レーズン、コーン、パプリカ、ピーマン、小ねぎ	酒、酢、薄口しょうゆ、みりん、塩、煮干しだし汁	牛乳 マッシュマロフレーク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 63 mg
24 — 水 —	鮭おにぎり 冷やしきつねうどん ゴーヤチャンプルー オレンジ	じゃがいも、うどん、米、三温糖、ごま油、片栗粉	鮭、厚揚げ、卵、豚肉、鶏もも肉、油揚げ、ジュレッドチーズ、ベーコン、わかめ、かつお節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、にがり、えのきたけ、コーン、小ねぎ、ごま、にんにく	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、塩、だし汁、白こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 ピザポテト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 159 mg
25 — 木 —	ごはん キウイフルーツ レタスとじゃが芋のスープ ハンバーグ 焼き茄子のごま和え	米、じゃがいも、パン粉、三温糖	合いびき肉、豆腐、卵、スキムミルク、鶏ガラ、セラチン	なす、たまねぎ、キウイフルーツ、レタス、きゅうり、にんじん、長ネギ、いりごま、巨峰缶、りんごジュース、みかん缶、パイン缶	ケチャップ、薄口しょうゆ、本みりん、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、ソース、鶏がらコンソメ、コンソメ、塩、ナツメグ	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 111 mg
26 — 金 —	ごはん バナナ トマたまスープ 鮭の香草パン粉焼き 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、バター、パン粉、オリーブ油	牛乳、鮭、卵、ヨーグルト、ダイスカットチーズ、牛乳、きな粉、チーズ、鶏ガラ	かぼちゃ、トマト、パイナップル、たまねぎ、レーズン、パセリ	コンソメ、酒、塩、おろしにんにく	牛乳 きなこサンド 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 232 mg
27 — 土 —	ひじきごはん 八宝菜スープ バナナ	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉、油揚げ、ひじき	バナナ、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ、小ねぎ、コーン、枝豆、いりごま、しょうが、しいたけ、ごま、にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、酒、薄口しょうゆ、鶏がらコンソメ、塩	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 205 mg
29 — 月 —	スタミナ納豆ごはん 豚汁 小松菜の彩りサラダ バナナ	米、さつまいも、さといも、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、豚肉、みそ、ツナ缶、卵、油揚げ、牛乳、スキムミルク、みそ	バナナ、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ、小ねぎ、コーン、枝豆、いりごま、しょうが、しいたけ、ごま、にんにく	濃口しょうゆ、みりん、酢、酒、鶏がらコンソメ、だし汁	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 267 mg
30 — 火 —	ごはん デラウェア 春雨スープ 南瓜コロッケ 切干大根の煮物	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、丸天、チーズ、高野豆腐、わかめ、鶏ガラ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、デラウェア、チンゲンサイ、キャベツ、切り干しだいこん、いんげん、しいたけ	本みりん、濃口しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 コロコロチーズドッグ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 137 mg
31 — 水 —	食パン みかんジャム 魚のタルタル焼き ラタトゥイユ	フルーツヨーグルト(みかん缶) 食パン、米、みかんジャム、マヨネーズ、三温糖、オリーブ油、ごま油	白身魚、ヨーグルト、卵、豚ひき肉、豚肉、スキムミルク	みかん缶、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト缶、にんじん、こまつな、パプリカ、ピーマン、パセリ、にんにく	酒、濃口しょうゆ、塩、酢、コンソメ	牛乳 ビビンバおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 117 mg

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。