



7月 献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体を整える	
1 木	大根煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き チーズ 麦茶	粉ふき芋 牛乳	ツナ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	砂糖 米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	大根 キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき草 万能ねぎ 玉ねぎ スズキニ バセリ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 穀物酢 塩 トマトケチャップ
2 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 大根の梅和え バイナップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 鶏卵 牛乳	ウエハース 米 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 ねぎのり バイナップル	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
3 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉	ボン菓子 米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー
5 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 小松菜の炒り玉子とええ バイナップル 麦茶	ベーコン蒸しパン 牛乳	味噌 さわら 卵 ベーコン 牛乳	マンナビスケット 米 小切粒 ごま油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが にんにく 小松菜 キャベツ バイナップル 玉ねぎ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
6 火	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ コロケツ 白菜としらすのサラダ オレンジ 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	しらす 牛乳 味噌 煮干し	砂糖 丸パン コロケツ 油 片栗粉 米	人参 ほうれん草 えのき草 白菜 きゅうり オレンジ	水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん
7 水	ウエハース 麦茶	【小暑】いなり寿司 そめめん汁 さつま芋とブロッコリーのマヨサラダ スイカ 麦茶	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏卵 牛乳	ウエハース 米 砂糖 そめめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ オクラ 人参 ブロッコリー コーン すいか	麦茶 水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
8 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	マーボー茄子 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま クラッカー マシュマロ	南瓜 なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 トマト オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
9 金	きゅうり味噌 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 納豆和え チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 チーズ 小豆 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉	きゅうり ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 万能ねぎ 白菜 人参 ほうれん草	水 麦茶 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
10 土	ボン菓子 麦茶	チキンライス コンソメスープ もやしとハムのサラダ バナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鶏肉 ロースハム きな粉	ボン菓子 米 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ コーン 人参 しめじ 小松菜 もやし キャベツ バナナ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢
12 月	チーズ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	チーズ 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 さつま芋 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 ひじき しらす 人参 グリーンピース オレンジ 南瓜	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
13 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ビビンバ 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ バナナ 麦茶	いちごミルクかん ウエハース 麦茶	豚ひき肉 干しえび 牛乳	じゃが芋 米 砂糖 油 ごま油 わかめ ビーフン いちごジャム ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ トマト バナナ 寒天	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ 穀物酢
14 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり りんごソース	麦茶 水 カレールウ ベーキングパウダー
15 木	ビスケット 麦茶	丸パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツとコーンのソテー バイナップル 牛乳	梅おかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳 かつお節 煮干し	マンナビスケット 丸パン 油 米	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン バイナップル ねぎのり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
16 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 チーズ 鶏卵 牛乳	砂糖 米 ごま マカロニ 薄力粉 無塩バター	きゅうり 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 人参	水 麦茶 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー
17 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え バナナ 麦茶	マーブル蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ えのき草 長ねぎ 小松菜 しょうが もやし 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり 塩昆布 バナナ	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア
19 月	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト バイナップル 麦茶	コーンおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウィンナー 煮干し	マンナビスケット 中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ バイナップル コーン	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
20 火	蒸しさつま芋 麦茶	焼肉丼 味噌汁 もやしときゅうりのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	さつま芋 米 油 砂糖 ごま 小切粒 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ もやし きゅうり 人参 オレンジ バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん
21 水	大根煮 麦茶	【大暑】枝豆ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 えび 鶏卵 牛乳	砂糖 米 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター	大根 枝豆 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 南瓜 キャベツ 小松菜 人参 なめ草 グレープフルーツ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 ベーキングパウダー
24 土	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のマリネサラダ オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 きな粉	せんべい 米 さつま芋 パン粉 砂糖 油 薄力粉	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ダイズトマト バセリ 白菜 コーン オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
26 月	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシング和え スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	ウエハース 米 きび 黒米 じゃが芋 油 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ すいか とうもろこし	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのから揚げ 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい かつお節 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 片栗粉 油 さつま芋 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒
28 水	蒸しじゃが芋 麦茶	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め レタスとベーコンのスープ フレッシュサラダ チーズ 麦茶	冷やし汁そうめん 麦茶	豚肉 ベーコン チーズ 味噌	じゃが芋 米 薄力粉 油 砂糖 そうめん	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス キャベツ ブロッコリー きゅうり 長ねぎ 昆布	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 みりん
29 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ツナサラダ バナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 ツナ	砂糖 米 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース	人参 南瓜 玉ねぎ しめじ コーン 白菜 バブカ 小松菜 バナナ りんごジュース アガー	水 麦茶 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ
30 金	チーズ 麦茶	わかめご飯 味噌汁 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりのゆかり和え バイナップル 麦茶	クッキー 牛乳	チーズ 味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし 人参 ゆかり バイナップル	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ
31 土	ボン菓子 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツマヨサラダ オレンジ 麦茶	キャロットピラフ 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し	ボン菓子 スパゲティ 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	なす 玉ねぎ 焼きのり 人参 えのき草 キャベツ コーン トマト オレンジ グリーンピース	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	505	17.1	15	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア