



7月 献立表



令和4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	体の調子を整える	
1 金	ビスケット 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 パインナップ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ツナ 味噌 卵 鶏肉 牛乳	マンナビスケット 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 クラッカー	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 万能ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ パインナップ りんごソース	麦茶 水 穀物酢 塩 こいちしようゆ トマトケチャップ
2 土	チーズ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	チーズ 木綿豆腐 豚肉 味噌	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 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 こいちしようゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー
4 月	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロケ 小松菜の炒り玉子とえ グレープフルーツ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	味噌 卵 牛乳	砂糖 米 押し麦 小切麩 コロケ 油 片栗粉 ミルクプリンの素 ウエハース	人参 昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ	水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ
5 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 納豆和え バナナ 麦茶	じゃがバター 牛乳	味噌 油揚げ あじ 納豆 牛乳	マンナビスケット 米 ごま油 じゃが芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 水菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 ほろれん草 パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩
6 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	マーマレード 茄子 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま 食パン いちごジャム	南瓜 なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 干しいたけ たら 切干大根 きゅうり トマト オレンジ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
7 木	せんべい 麦茶	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 さつま芋とプロッコリーのサラダ 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	せんべい 米 砂糖 そうめん 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 人参 オクラ プロッコリー コーン すいか	麦茶 水 穀物酢 塩 こいちしようゆ
8 金	きゅうり味噌 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 チーズ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	味噌 卵 ツナ しらす チーズ	砂糖 米 小切麩 じゃが芋 ごま油	きゅうり ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 小松菜	水 麦茶 こいちしようゆ 万能つゆ
9 土	ウエハース 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 オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	鶏肉 ロースハム	ウエハース 米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン 人参 しめじ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり オレンジ レーズン	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
11 月	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏さきみフライ ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	スイートハンペン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ スキムミルク 牛乳	マンナビスケット 米 玄米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 バナナ キャベツ 南瓜 グリンピース オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
12 火	人参煮 麦茶	ピビンパ 干しえび入り中華スープ ピーフと野菜の和え物 バナナ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび ヨーグルト	砂糖 米 油 ごま油 ごま ビーフン カルピス	人参 しょうが ほろれん草 もやし わかめ キャベツ パプリカ バナナ 蓬天 バイン缶	水 麦茶 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢
13 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック オレンジゼリー 牛乳	ホットケーキ 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 鶏卵	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 オレンジジュース アガー	麦茶 水 カレールウ ベーキングパウダー
14 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め 豚肉チキサラダ パインナップ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	じゃが芋 米 薄力粉 油 砂糖 せんべい	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン プロッコリー キャベツ パインナップ とうもろこし	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢
15 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 赤魚	砂糖 米 ごま マカロニ ウエハース	きゅうり 昆布 干しいたけ 切干大根 オクラ ほろれん草 人参 バナナ りんごジュース アガー	水 麦茶 万能つゆ みりん こいちしようゆ 人参ドレッシング
16 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉め 白菜の塩昆布和え チーズ 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	せんべい 米 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき豆 小松菜 玉ねぎ パプリカ しょうが にんにく 白菜 きゅうり 塩昆布 ココア	麦茶 水 こいちしようゆ みりん ベーキングパウダー ココア
19 火	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 大根ときゅうりのマヨサラダ スイカ 麦茶	マカロニボリタン 牛乳	チーズ 味噌 油揚げ さば 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	昆布 干しいたけ 南瓜 たら しょうが 大根 きゅうり 人参 すいか 玉ねぎ ビーマン	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素
20 水	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 小豆	砂糖 米 きび 黒米 じゃが芋 油 薄力粉	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ	こいちしようゆ 水 麦茶 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー
21 木	人参煮 麦茶	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) もやしのおかか和え パインナップ 麦茶	カップケーキ 牛乳	しらす 味噌 えび かつお節 鶏卵 牛乳	砂糖 米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター	人参 オクラ きゅうり ねりうめ 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき豆 南瓜 もやし チンゲン菜 パインナップ	水 麦茶 万能つゆ 塩 こいちしようゆ ベーキングパウダー
22 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ なめたけ和え バナナ 麦茶	ミルクゼリーアップルソース ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	マンナビスケット 米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ ほろれん草 なめ豆 バナナ アガー りんごソース	麦茶 水 塩 料理酒 こいちしようゆ 穀物酢 チキンスープの素
23 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 チーズ きな粉	ボン菓子 米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 薄力粉	人参 小松菜 玉ねぎ ダイオマト ハセリ 白菜 きゅうり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
25 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き 白菜のツナ和え パインナップ 麦茶	冷やし風そうめん 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ	砂糖 米 ノンエッグマヨネーズ 油 そうめん ごま	大根 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン 白菜 人参 パインナップ きゅうり 長ねぎ	こいちしようゆ 水 麦茶 塩 穀物酢 万能つゆ みりん
26 火	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	コーンおにぎり 小魚 麦茶	卵 鶏肉 ウィンナー 煮干し	マンナビスケット 中華種 油 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 ハセリ オレンジ コーン	麦茶 水 穀物酢 こいちしようゆ チキンスープの素 塩
27 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し ジョア 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 かれい 油揚げ シラス 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	南瓜 昆布 干しいたけ 白菜 えのき豆 わかめ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ
28 木	ウエハース 麦茶	お野菜パン ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ焼 キャベツとコーンのソテー オレンジ 麦茶	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳 かつお節 煮干し	ウエハース 野菜パン 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 オレンジ ねりうめ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ
29 金	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりの甘酢和え チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 卵 鶏肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 米 小切麩 油 砂糖 フルーツパン	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 ほろれん草 きゅうり 白菜 人参	塩 麦茶 水 こいちしようゆ 穀物酢
30 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 トマトサラダ バナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し	ボン菓子 スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 人参 小松菜 キャベツ コーン トマト バナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 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	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	464	16.5	14.2	230	1.1

☆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。