

献立予定表

第2かろーれキッズ
令和4年 7月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	金	食パン	夏野菜のミートローフ トマトときゅうりのサラダ スープ・フルーツ	食パン、合挽き肉、ズッキーニ、 ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、パン 粉、トマト、きゅうり、チーズ、 キャベツ、フルーツ	1:枝豆コーンおにぎり 15:ゆでとうもろこ し・牛乳	精白米、えだま め、コーン/ とうもろこし、 ヨーグルト
4	-	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの塩昆布和え えのきの味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、だいこん、キャベ ツ、にんじん、塩昆布、えのき、も やし、フルーツ	黒ごまきな粉クッ キー	小麦粉、きな粉、 ごま、牛乳
5	19	火	冷やしうどん	きゅうりのツナ和え フルーツ	うどん、豚肉、もやし、わかめ、 コーン、トマト、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ツナ、マヨネーズ、フ ルーツ	チーズ蒸しパン	ホットケーキミッ クス、チーズ、牛 乳
6	20	水	ごはん	かじきのカレーてり焼き にんじんの白和え なす、玉ねぎ、油揚げの味噌汁 フルーツ	精白米、かじき、ピーマン、にんじ ん、豆腐、ごま、なす、玉ねぎ、油 揚げ、フルーツ	おさつスティック	さつまいも
セタメニュー			セタちらし寿 司	からあげ いんげんのごま和え 天の川すまし汁・フルーツ	精白米、きゅうり、鮭、たまご、鶏 肉、いんげん、にんじん、ごま、そ うめん、おくら、フルーツ	セタゼリーポンチ	ぶどうゼリー、す いか、りんご ジュース、フルー ツ缶
7	-	木					
-	21	木	ごはん	お豆腐とお野菜のチャッ ル かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうの味噌汁 フルーツ	精白米、豆腐、もやし、にんじん、 キャベツ、ニラ、たまねぎ、かぼ ちゃ、豚ひき肉、ほうれんそう、フ ルーツ	きなこドーナツ	ホットケーキミッ クス、牛乳、きな 粉
8	22	金	おからパン	夏野菜と豚のトマト煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ フルーツ	おからパン、豚肉、じゃがいも、な す、ピーマン、パプリカ、おくら、 トマト、ブロッコリー、チーズ、 キャベツ、たまねぎ、フルーツ	夕焼けおにぎり	精白米、にんじ ん、かつお節
11	25	月	ごはん	ズッキーニと豚の生姜焼き マカロニサラダ おくらの味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、ズッキーニ、たまね ぎ、マカロニ、きゅうり、にんじ ん、コーン、マヨネーズ、おくら、 ねぎ、フルーツ	フルーツ寒天	牛乳、フルーツ 缶、寒天
12	26	火	夏野菜のミートソースパ スタ	コールスロー ジャガイモのスープ フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、なす、た まねぎ、ズッキーニ、ピーマン、 コーン、トマト、キャベツ、じゃが いも、フルーツ	青のりとチーズのお にぎり	精白米、チーズ、 青のり
13	27	水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き もやしとにんじんのナムル ふのすまし汁・フルーツ	精白米、鮭、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、じゃがいも、もやし、わ かめ、ふ、フルーツ	ひじきとじゃがいも のおやき	じゃがいも、ひじ き
14	28	木	青菜ごはん	ささみのおろし煮 小松菜とじゃこのサラダ えのきとしめじのみそ汁 フルーツ	精白米、青菜、ささみ、だいこん、 小松菜、じゃこ、えのき、しめじ、 ねぎ、フルーツ	ミルクずもち	牛乳、きな粉
29日(金) お弁当の日			<p>【お弁当の食中毒予防のポイント】</p> <p>*清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう</p>				

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

・エネルギー 475 kcal
・タンパク質 18.0 g

(3歳以上児)

・エネルギー 569 kcal
・タンパク質 21.6 g

今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、スイカ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。