

2024年7月 松風幼稚園予定献立表

日にち	曜日	屋食	材 料 名			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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1	月	ご飯 厚揚げチャンプルー もやしときゅうりの和え物 切干大根と小松菜の味噌汁/白焼缶	米 油 砂糖	豚肉・厚揚げ かつお節 味噌	生姜・人参・キャベツ もやし・きゅうり・コーン 切干大根・小松菜 /白/缶	357	14.4	6.5	120	0.9
2	火	なすとかぼちゃのカレーライス カニカマサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁 チーズ	米・押麦 カレー粉 砂糖・油	豚肉 カニカマ 豆腐・チーズ	生姜・にんにく・なす かぼちゃ・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり ほうれん草	397	15.1	11.3	195	1.9
3	水	ご飯 豚肉と高野豆腐の卵とし キャベツとコーンのごま和え なめこの味噌汁/ゼリー	米 油・砂糖 ごま ゼリー	豚肉・高野豆腐 卵 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン なめこ・小ねぎ	386	14.9	7.7	103	1.1
4	木	ご飯 肉じゃが ひじきとチーズのサラダ 大根とえのきの味噌汁/白焼缶	米 じゃが芋・油・砂糖 砂糖	豚肉 ひじき チーズ 味噌	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ 大根・えのき 白焼缶	366	13.2	5.5	103	1.3
5	金	七夕そばろ丼 濃香和え そうめん汁 キラキラゼリー	米 油・砂糖 そうめん・麩 ゼリーの素・ブルーハワイ	鶏肉 油揚げ 海苔 カルピス	人参・玉ねぎ 小松菜・もやし オクラ りんご缶	417	13.8	8.4	100	1.0
8	月	焼うどん チーズ入りポテトサラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 ぶどうゼリー	うどん 油・ごま油 じゃが芋 マヨネーズ・ぶどうゼリー	豚肉 かつお節 チーズ 高野豆腐・味噌	人参・玉ねぎ キャベツ 人参・きゅうり 玉ねぎ	434	17.8	11.2	131	1.9
9	火	ご飯 白身魚の西京焼き 五目さんびら わかめと玉ねぎのすまし汁/みかんヨーグルト	米 砂糖 油・ごま 砂糖	ホキ 味噌 わかめ ヨーグルト	ごぼう・人参 とんがりパワー（ピーマン） 白滝・玉ねぎ みかん缶	327	12.3	3.7	110	1.0
10	水	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ わかめと玉ねぎのすまし汁/バナナ	米 砂糖・春雨 ごま油・ごま	豆腐・豚肉 ハム かまぼこ	人参・玉ねぎ・白滝 キャベツ・きゅうり チンゲン菜 バナナ	381	14.8	6.1	101	1.2
11	木	ご飯 ポークチャップ 粉ふき芋 ベーコンとブロッコリーのスープ/チーズ	米 砂糖・油 じゃが芋	豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ・ピーマン 人参・しめじ パセリ ブロッコリー	362	14.2	8.7	163	1.3
12	金	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のしらす和え なめこもやしのすまし汁/質焼缶	米 片栗粉・油 麩	鶏肉 しらす	生姜 小松菜・人参・コーン もやし・黄桃缶	420	17.8	12.7	101	1.2
15	月	★うみのひ★								
16	火	ハヤシライス チーズサラダ チンゲン菜とコーンのスープ みかん缶	米・押麦 油・ハヤシルー マヨネーズ	豚肉 チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ チンゲン菜・コーン・みかん缶	404	14.9	11.8	115	1.9
17	水	わかめご飯 スコップクロック キャベツと人参の塩昆布和え しめじと長ねぎの味噌汁/カップヨーグルト	米 じゃが芋・油・パン粉 ごま油・ごま	わかめご飯の素 豚肉 塩昆布 味噌・カップヨーグルト	玉ねぎ キャベツ・人参 しめじ・長ねぎ	397	11.5	10.1	139	1.2

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
*幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日にち	曜日	屋食	材 料 名			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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	木	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのナムル わかめとえのきのスープ/みかんゼリー	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 みかんゼリー	豚肉 豆腐・味噌 わかめ	長ねぎ・にら キャベツ・もやし 人参・えのき	417	14.1	12.4	103	1.6
19	金	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ 白滝と人参のコンソメスープ/チーズ	米 カレー粉 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト チーズ	生姜・にんにく かぼちゃ・きゅうり 玉ねぎ・白菜・人参	393	16.1	14.3	177	1.3
22	月	麦ご飯 とり天 納豆和え 鶏子と玉ねぎの味噌汁/フルーツポンチ	米・押麦 ごま油・片栗粉・小麦粉 油 サイダー	鶏肉 納豆 味噌	にんにく 小松菜・人参 玉ねぎ・なす みかん缶・黄桃缶・りんご缶	433	20.6	7.0	104	0.6
26	金	ミートソース/パグティ 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ チーズ	スバグティ 油 砂糖	豚肉 粉チーズ 鶏ささみ ウィンナー・チーズ	玉ねぎ・人参・セロリ トマト缶・パセリ 白菜・ほうれん草・人参 キャベツ・おとし	387	18.1	11.3	221	1.5
29	月	ご飯 鯖の風味煮 小松菜のおか和え 豚汁/オレンジ	米 砂糖	鯖 かつお節 豚肉 味噌	生姜・にんにく 小松菜・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 オレンジ	324	15.1	4.6	110	0.8
30	火	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ひじきのきめ煮 かきたま味噌汁/チーズ	米・押麦 カレー粉・砂糖 油・砂糖	鶏肉 ひじき・高野豆腐 卵・味噌 チーズ	人参 玉ねぎ	416	20.1	14.8	212	1.5
31	水	ご飯 キャベツシュウマイ 三食ナムル 中華風コーンスープ/バナナヨーグルト	米 片栗粉・砂糖・ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉・豆腐	玉ねぎ・生姜 キャベツ もやし・人参・にら コーン・長ねぎ・バナナ	395	12.3	10.7	104	1.3

給与栄養量平均

	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)
3歳以上児	390	15.3	9.4	132	1.3

給食室より

★神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【とんがりパワー（ピーマン）】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

7/9（火）



神奈川県相模原市の農家さんが作ったとんがりパワー（ピーマン）を使用しました。

七夕

七夕は五節句の1つです。量まつりともよばれます。現在の8月にあることが多く、旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦に移ってからは、白付をそのままにした7月7日か、1ヶ月遅れの8月7日に行われます。宮城県仙台市の七夕祭りは8月に行われます。笹に五色の短冊を結び、織り姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえばそうめん。天の川に見立てきれいに盛り付けますが、箸くわついついのごしのよいそうめんだけになってしまわないよう、たんぱく質や野菜も一緒にしっかりとります。

七夕にちなんで、幼稚園での給食も7/5は、七夕献立を予定しております。ぜひお楽しみに★