

7月 献立予定表

日曜日	献立名	おも ざいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 水	カレーうどん(ソフトメン) カレーうどん(カレーうどん汁) 牛乳 わかさぎのフリッター②②②③ ごぼうサラダ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	ソフトメン 砂糖 でん粉	油	塩 酒 しょう油 かつおだし カレールウ カレー粉	幼 538 小 635 中 848	1.7 2.0 2.5
2 木	ごはん 牛乳 シューマイ①②②③ チンジャオロースー もやしのスープ	牛乳				ごはん でん粉	油 ごま油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう	幼 492 小 630 中 805	1.7 2.0 2.5
3 金	バターロール 牛乳 クリスピーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳				バターロール 小麦粉 パン粉 コーンフロスト	油	ガーリックパウダー カレー粉 酒 塩 こしょう フレンチドレッシング	幼 530 小 664 中 788	1.7 2.3 2.8
6 月	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切りば だいこん いた に 切干し大根の炒め煮 豆乳みそ汁	牛乳				ごはん おおむぎ			幼 507 小 646 中 819	2.0 2.2 2.9
7 火	【 たな ばた こん だて 七夕献立 】									
	ごはん 牛乳 星形コロッケ 海藻サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳				ごはん	油	中濃ソース 和風ドレッシング	幼 498 小 624 中 788	1.3 1.5 1.8
8 水	ごはん 牛乳 鶏肉の中華炒め もやしときくらげのサラダ スープ餃子	牛乳				ごはん	油 ごま油	酒 チキンバイヨン しょう油 塩 オイスターソース 酢 しょう油	幼 552 小 708 中 886	1.8 2.1 2.5
9 木	【 に ほん た もの たび おき なわ けん 日本の食べ物の旅 << 沖縄県 >> 】									
	ごはん 牛乳 沖縄天ぷら フーチャンプルー ソーキ汁	牛乳				ごはん	油	塩 塩 コンソメ オイスターソース こしょう しょう油 塩 酒 かつおだし	幼 537 小 682 中 862	1.9 2.2 2.8
10 金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグオニオンソース グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳				ミルクパン	油	しょう油 酢 みりん シーザードレッシング	幼 523 小 706 中 833	1.7 2.4 2.9
13 月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 きゅうりの昆布和え じゃが芋のみそ汁	牛乳				ごはん	砂糖	しょう油 みりん 酒 ごま油	幼 547 小 672 中 834	1.9 2.2 2.8
14 火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー オムレツ コーンサラダ	牛乳				ごはん おおむぎ	油	酒 トマトピューレ カレールウ ケチャップ	幼 541 小 685 中 846	1.6 1.8 2.2

