



7月の献立表



令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	14	とうもろこしご飯 すずきのカレー味フライ ビーフンサラダ お麴のすまし汁	米 ビーフン お麴	すずき ツナ 卵	胡瓜 人参 えのき コーン缶 葱	牛乳 フルーツゼリー
	28					牛乳 かぼちゃのカップケーキ
火	1	夏野菜カレーライス レタスとコーンの中華和え 果物(バナナ)	米 油 ごま油	豚肉	玉ねぎ レタス なす トマト かぼちゃ コーン缶 おくら バナナ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	15					
	29					
水	2	ご飯 さわらの梅煮 かぼちゃサラダ にゅうめん汁	米 そうめん	さわら かまぼこ ヨーグルト わかめ	かぼちゃ 人参 胡瓜 コーン缶 葱 梅干し	牛乳 大豆と雑魚の揚げ煮
	16					牛乳 ウインナーパイ
	30					牛乳 ちくわの磯部揚げ
木	3	中華風肉みそうどん かぼちゃの煮物 果物(オレンジ)	うどん ごま油	鶏ミンチ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 干しいたけ 生姜 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり
	31					お茶 わかめおにぎり
金	4	ご飯 あじのから揚げ ピーマンの昆布和え 夏野菜のけんちん汁	米 油 ごま油	あじ 豆腐 鶏肉 油揚げ 塩昆布	かぼちゃ ピーマン ごぼう いんげん 人参	牛乳 いちごジャムパン
	18					牛乳 白パン
月	7	七タうどん 星のコロッケ 果物(キウイ)	うどん ごま油 じゃがいも	卵 ハム 合いびきミンチ	ほうれん草 もやし 人参 キウイ 玉ねぎ	牛乳 七タパフェ
火	8	タコライス キャベツのお浸し かぼちゃのみそ汁	米 食パン	合いびきミンチ チーズ 油揚げ かつお節	玉ねぎ トマト 胡瓜 キャベツ かぼちゃ 人参 切り干し大根 レタス	牛乳 うどん
	22					牛乳 すいか🍉
水	9	ゆかりご飯 ボークチャップ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	米 油 オリーブオイル	豚肉 豆腐 ツナ わかめ ひじき	胡瓜 玉ねぎ 大根 人参 葱	牛乳 フルーツ豆乳ヨーグルト
	23					牛乳 とうもろこし
木	10	ご飯 大豆とツナの和風オムレツ みかんサラダ 中華スープ	米 ごま 油	卵 大豆 ツナ 鶏ミンチ 豆乳	玉ねぎ キャベツ みかん缶 チンゲン菜 人参 ブロッコリー 生姜 干しいたけ	牛乳 とうもろこしの蒸しパン
	24					牛乳 マカロニナポリタン
金	11	ご飯 鶏のから揚げ 梅サラダ おくらスープ	米 油	鶏肉 卵 ベーコン わかめ	胡瓜 おくら 人参 切り干し大根 梅干し 生姜	牛乳 蒸しさつまいも
	25					牛乳 ブルーベリージャムパン
誕生会	17	ゆかりご飯 ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え レタススープ 果物(メロン)	米 油	合いびきミンチ 卵 ベーコン かつお節 豆乳	ブロッコリー レタス 玉ねぎ 人参 えのき メロン	牛乳 パイナップルカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	482kcal 22.4g 17.9g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.8mg 240mg 33mg 8.2mg

