



【令和4年度】  
**7月の献立 (1~15日)**  
 【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材料名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全員)	カロリー
1 金	肉じゃが じゃこふりかけ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 生揚げ 糸こんに グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 しらす干し わかめ ごま	クッキー	フルーツケーキ (小麦粉 バナナ りんご 卵 バター 砂糖)	385
2 土	そうめん汁 南瓜の天ぷら	鶏肉 そうめん 玉葱 人参 板かま 干し椎茸 油揚げ 葱 しょうゆ 出し昆布 南瓜 小麦粉 卵 油	バナナ	オレンジジュース クッキー	374
4 月	炒り豆腐 なすのチーズフライ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 さつま揚げ じゃが芋 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ なす 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油	りんご ソフトビス	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	440
5 火	魚のフライ 白和え	魚 卵 小麦粉 パン粉 油 人参 干しひじき 豆腐 小松菜 こんにやく ごま 味噌	スティックパン	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖)	307
6 水	オムレツ 利休和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 卵 ケチャップ 胡瓜 たくあん ごま	オレンジ クッキー	ごまプリン (黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	333
7 木	つみれ揚げ 小松菜のごま和え	えそミンチ 玉葱 人参 豆腐 卵 干しひじき ごま 油 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	せんべい	アイスクリーム	354
8 金	お誕生会 【月・星組】味噌汁の白	お 楽 し み に	カステラ	りんごジュース ケーキ	
9 土	焼きそば 昆布和え	豚肉 焼きそば麺 玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 板かま さつま揚げ ソース 油 胡瓜 キャベツ 昆布	バナナ	オレンジジュース せんべい	287
11 月	おからコロッケ 若布の酢物	おから 鶏ミンチ 人参 玉葱 南瓜 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ 若布 さきいか 砂糖 酢	せんべい	カスタードプリン (牛乳 卵 砂糖)	400
12 火	旨煮 ゆかり和え	鶏肉 ごぼう 人参 じゃが芋 筍 こんにやく 生揚げ うずら卵 昆布 板かま 砂糖 しょうゆ キャベツ ゆかり	りんご クッキー	フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご バナナ みかん缶)	352
13 水	五目卵焼き シーチキンサラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 ピーマン 卵 コーン ツナ缶 胡瓜 人参 じゃが芋 キャベツ マカロニ マヨネーズ	ウェハース	ポテト団子 (白玉粉 じゃが芋 きな粉 砂糖 油)	454
14 木	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ	鶏肉 片栗粉 油 スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ ハム 卵 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	428
15 金	生揚げのそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ	生揚げ 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 砂糖 しょうゆ 片栗粉 竹輪 小麦粉 卵 青のり 油	スティックパン	アイスクリーム	400

