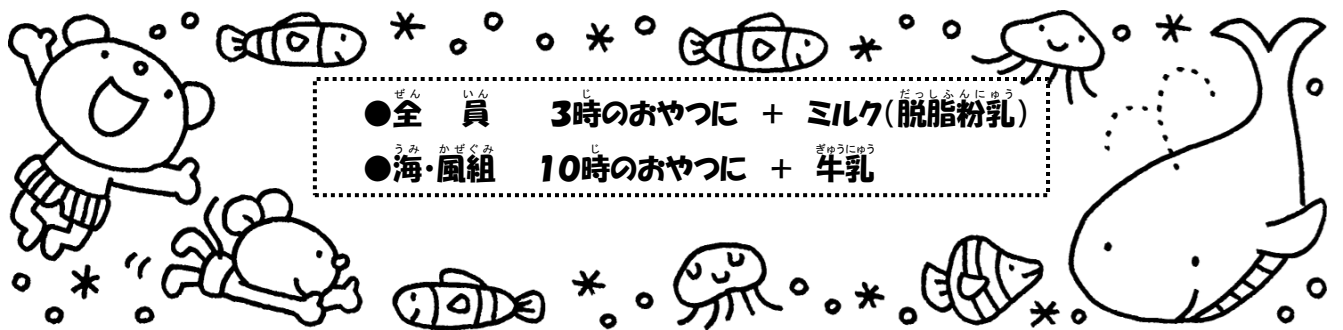




【令和4年度】
7月の献立 (16~31日)
 【豊北きらきらこども園】



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
16 土	カレー 野菜のドレッシング和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 水煮大豆 グリンピース カレールー 油 胡瓜 キャベツ トマト 南瓜 ドレッシング	バナナ	りんごジュース クッキー	388
19 火	大豆入り酢豚 しそ昆布	豚肉 生姜 片栗粉 しょうゆ 油 人参 玉葱 ピーマン 筍 干し椎茸 じゃが芋 木耳 大豆 パイン缶 酢 ケチャップ しそ昆布	せんべい	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム レモン バター コーンフレーク 粉ゼラチン)	417
20 水	フィッシュハンバーグ ポパイサラダ フライドポテト	えそミンチ 生姜 玉葱 人参 干しひじき 豆腐 卵 ほうれんそう 法蓮草 かにかま マヨネーズ フライドポテト	ウエハース	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	341
21 木	お好み焼き 味噌マヨネーズ和え	小麦粉 キャベツ もやし 長芋 ベーコン 竹輪 葱 卵 青のり かつお節 ソース 胡瓜 若布 人参 味噌 マヨネーズ	オレンジ クッキー	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	357
22 金	千草焼き サラダ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	ソフトビス	アイスクリーム	358
23 土	きのこスパゲティ なすのずんだ和え	豚肉 玉葱 人参 えのき茸 しめじ キャベツ ピーマン スパゲティ ケチャップ 油 なす 枝豆 味噌 ごま	バナナ	オレンジジュース せんべい	302
25 月	インディアンサラダ ししやも	鶏肉 カレー粉 片栗粉 油 胡瓜 玉葱 人参 りんご キャベツ ミントマト 酢 ししやも	オレンジ クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	321
26 火	なすのチーズフライ ごま和え	なす 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ 人参 カニカマ ごま 砂糖 しょうゆ	スティックパン	バナナチョコケーキ (小麦粉 ココア 卵 脱粉 バナナ バター 砂糖)	357
27 水	豆腐の真砂揚げ 酢物	鶏ミンチ 豆腐 えび 玉葱 人参 しらす干し 片栗粉 卵 油 キャベツ 人参 カニカマ 卵 砂糖 酢	りんご ソフトビス	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	408
28 木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン ハム マヨネーズ	せんべい	マカロニのあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)	367
29 金	魚の南蛮漬け じゃが芋の昆布煮 冷奴	魚 小麦粉 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 じゃが芋 昆布 砂糖 しょうゆ 豆腐 かつお節 葱 しょうゆ	クッキー	アイスクリーム	380
30 土	焼きそば ゆで卵 ごま和え	豚肉 板かま 人参 玉葱 キャベツ 焼きそば麺 もやし 葱 ソース 卵 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	334



●全員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
 ●海・風組 10時のおやつに + 牛乳