

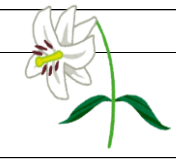
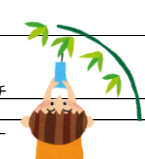
# 7月の献立表

増美保育園 川越 2022年7月



名阪食品  
MEIKAN FOODS

日曜日	昼食	さいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
	午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 金	じゃが芋のそぼろあんかけ なめだけ和え 味噌汁 ふりかけご飯 蒸しさつま芋 レーズンスコーン 牛乳	豚肉 厚揚げ,味噌 ふりかけ	玉葱,生姜,グリーンピース ほうれん草,もやし,人参,なめ茸 大根	じゃが芋,サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油 米 さつま芋 ホットケーキミックス,マーガリン	料理酒,みりん,醤油,天然だし 醤油 天然だし
4 月	七夕そうめん 磯辺揚げ 星のフルーツポンチ 蒸しかぼちゃ キャロットクッキー 牛乳	牛乳 牛乳 玉子,かにかま 竹輪	オクラ,人参 青のり粉 バナナ,みかん缶,りんご,レモン 南瓜 人参	そうめん 小麦粉,サラダ油 杏仁豆腐,砂糖 小麦粉,バター,グラニュー糖	醤油,みりん,天然だし ベーキングパウダー
5 火	鮭のパン粉焼き 胡瓜とわかめのサラダ 味噌汁 ご飯 にんじん煮 いももち 牛乳	さけ 味噌 牛乳 牛乳	パセリ わかめ,胡瓜,きゃべつ,赤パプリカ 青梗菜 人参	マヨネーズ,パン粉 三温糖,胡麻油,胡麻 じゃが芋 米 砂糖 じゃが芋,片栗粉,サラダ油	コンソメ,塩 醤油,酢,塩 天然だし 醤油
6 水	スパニッシュオムレツ りんごのサラダ カレースープ ロールパン 蒸しじゃが芋 豚味噌おにぎり 麦茶	玉子,豚肉,スキムミルク 豚肉,味噌	いんげん りんご,胡瓜,きゃべつ,レーズン 人参,玉葱,ほうれん草	じゃが芋,マーガリン サラダ油 片栗粉 ロールパン じゃが芋 米,砂糖	塩,こしょう,ケチャップ 酢,塩,こしょう アレルギーカレーフレーク,カレー粉 コンソメ,こしょう 醤油,みりん 麦茶
7 木	鶏の照り焼き *ほうれん草のおかか和え はりはり漬け 味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい いちごブルーチェ 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	ほうれん草,コーン 切干大根,胡瓜,人参 玉葱,わかめ	砂糖,サラダ油 砂糖,胡麻油 米 赤ちゃんせんべい ブルーチェベース	醤油,みりん 和風だし,醤油 酢,醤油 天然だし 麦茶
8 金	豆腐と野菜の中華煮 南瓜チーズサラダ 味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 りんごジャムサンド 牛乳	豚肉,豆腐,さつま揚げ チーズ 味噌 牛乳	白菜,干し椎茸,人参,生姜,枝豆 南瓜,レーズン,人参,コーン,グリーンピース,玉葱 にら,もやし	片栗粉,胡麻油 マヨネーズ 米 さつま芋 食パン,りんごジャム	鶏がらスープ,醤油,みりん,塩 塩,こしょう 天然だし
11 月	鶏のマーマレード焼き *ブロッコリー ひじきツナサラダ 味噌汁 ご飯 ポーロ きなこスナッギ 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ,味噌 きな粉 牛乳	にんにく,生姜 *ブロッコリー ひじき,コーン,きゃべつ,人参,胡瓜,赤パプリカ わかめ	マーマレードジャム サラダ油,砂糖 米 かぼちゃポーロ 焼酎,マーガリン,砂糖	醤油 塩 酢,塩,こしょう 天然だし 塩
12 火	豚肉の生姜焼き 青菜と海苔のサラダ 春雨スープ ご飯 ヨーグルト チーズチヂミ 牛乳	豚肉 ナルト ヨーグルト チーズ,玉子,スキムミルク 牛乳	玉葱,人参,生姜 小松菜,もやし,赤パプリカ,焼きのり 万能葱	サラダ油 砂糖,オリーブオイル 春雨,胡麻油,片栗粉 米 小麦粉,片栗粉,胡麻油,砂糖	みりん,醤油 醤油,酢 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 鶏がらスープ,酢,醤油
13 水	夏野菜カレー ゆでとうもろこし みかんヨーグルト 蒸しさつま芋 レモンパタートースト 牛乳	豚肉,牛乳 ヨーグルト	玉葱,人参,茄子,ピーマン,生姜,にんにく とうもろこし みかん缶 レモン	サラダ油,米 砂糖 さつま芋 食パン,マーガリン,グラニュー糖	カレー粉,アレルギーカレーフレーク ケチャップ,ウスターソース 塩
14 木	豚肉のみぞれ煮 青梗菜のしらす和え 味噌汁 ご飯 にんじん煮 フライドポテト 牛乳	豚肉 しらす 味噌 牛乳	生姜,玉葱,大根,万能葱 青梗菜,人参,もやし 小松菜,長葱 人参	サラダ油,三温糖 米 砂糖 じゃが芋,小麦粉,サラダ油	料理酒,みりん,醤油 醤油 天然だし 塩,コンソメ
15 金	冷しきつねうどん 茄子の揚げ浸し りんごゼリー バナナ ピザおにぎり 麦茶	味付油揚げ,かまぼこ チーズ 牛乳	小松菜 茄子,生姜,万能葱 りんごジュース バナナ 玉葱,ピーマン	うどん,砂糖 サラダ油,砂糖 砂糖 米	天然だし,醤油,みりん めんつゆ 寒天 ケチャップ,ウスターソース 麦茶
19 火	鶏の南部焼き *小松菜のおかか和え 大根と空豆のそぼろあんかけ 味噌汁 ご飯 ヨーグルト ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 かつお節 豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	小松菜,コーン 大根,空豆 人参	サラダ油,胡麻 砂糖,片栗粉 焼酎 米 クラッカー,いちごジャム	みりん,醤油,料理酒 醤油 醤油,みりん,天然だし 天然だし



# 7月の献立表

増美保育園 川越 2022年7月



名阪食品  
MEIKAN SHOKUHIN

日 曜日	昼食	さいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
午前おやつ		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
午後おやつ					
20 水	豆腐チャンプルー 南瓜とツナのパン粉焼き 味噌汁 ご飯 りんご ぶどうゼリー 麦茶	豆腐,豚肉,かつお節 ツナ はんぺん,味噌	玉葱,人参,もやし,きゃべつ,ピーマン 南瓜 茄子 りんご ぶどうジュース	サラダ油,胡麻油 マヨネーズ,パン粉 米 砂糖	醤油,中華味,塩 塩,こしょう 天然だし
	鶏のからあげ ほうれん草のソテー さつま芋のバインのサラダ マカロニコンソメスープ キャロットライス 赤ちゃんせんべい フルーツサンド 牛乳	鶏肉	生姜 ほうれん草,コーン,赤パプリカ バイン缶,人参 人参,玉葱 人参	片栗粉,小麦粉,サラダ油 さつま芋,マヨネーズ リボンマカロニ 米,サラダ油 赤ちゃんせんべい 食パン	醤油,料理酒 コンソメ,塩 塩 コンソメ,塩,こしょう コンソメ,塩
22 金	ホキのほうれん草クリーム 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 ご飯 蒸しじゃが芋 ひじきおにぎり 麦茶	ほぎ,牛乳 高野豆腐 さつま揚げ,味噌	玉葱,ほうれん草 人参,いんげん 小松菜 ひじき,人参,昆布	サラダ油,小麦粉 砂糖 米 じゃが芋	塩,こしょう,コンソメ 醤油,天然だし 天然だし
	中華風ロースチキン *いんげん 冬瓜のカニカマあん 中華風コンソメスープ ご飯 ポーロ オレンジゼリー 麦茶	鶏肉 かにかま 玉子	にんにく いんげん 冬瓜,人参,グリーンピース クリームコーン,パセリ	砂糖,サラダ油 片栗粉 片栗粉 米 かぼちゃポーロ 砂糖	料理酒,醤油,オイスターソース 塩 醤油,塩,みりん,天然だし 鶏がらスープ,塩,こしょう
26 火	豚みそ丼 ブロッコリーと竹輪の葱塩サラダ 豆腐と玉ねぎのスープ にんじん煮 しらすチーズトースト 牛乳	豚肉,味噌 竹輪 豆腐	人参,青梗菜,玉葱 ブロッコリー,長葱,生姜 玉ねぎ 人参 青のり粉	サラダ油,砂糖,米 胡麻油 砂糖 食パン,マヨネーズ	醤油 塩 鶏がらスープ,塩,醤油
	冷し中華 茄子とピーマンの味噌炒め ずいか 蒸しさつま芋 お好み焼き 麦茶	ロースハム,玉子 豚肉,味噌	わかめ,胡瓜,もやし 茄子,ピーマン ずいか きゃべつ,青のり粉	中華麺,胡麻油 サラダ油,砂糖 さつま芋 小麦粉,サラダ油,マヨネーズ	冷し中華スープ みりん 天然だし,中濃ソース 麦茶
28 木	五目玉子のあんかけ ツナマヨ和え 味噌汁 ご飯 りんご たぬきおにぎり 麦茶	玉子,豚肉 ツナ 味噌	干し椎茸,人参,筍,長葱,グリーンピース きゃべつ,ほうれん草,赤パプリカ 青梗菜,しめじ りんご	サラダ油,片栗粉 マヨネーズ 米	塩,こしょう,天然だし,みりん,醤油 塩,こしょう 天然だし
	ウィンナーピーンズカレー コールスローサラダ バナナ 大根煮 フルーツアロエヨーグルト 麦茶	ウィンナー,大豆,牛乳 ヨーグルト	玉葱,人参,生姜,にんにく きゃべつ,人参,コーン,レモン バナナ 大根 みかん缶,黄桃缶,アロエベラ	じゃが芋,サラダ油,米 マヨネーズ,砂糖 砂糖	カレー粉,アレルギーフリーク ケチャップ,ウスターソース 酢,塩 だし汁 麦茶

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸刈印 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	460kcal	454kcal
	たんぱく質	15g	14.4g
	食塩	1.8g	1.9g
3歳~5歳	エネルギー	540kcal	553kcal
	たんぱく質	17g	18.3g
	食塩	2g	2.4g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります