



2022年 7月

まこと給食だより



アレルギー表記
10時
3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)・キャベツ・ねぎ(遠藤さん)』

日 / 曜	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(昼食)				10時おやつ(1,2歳児)	栄養価 (1,2歳児/3~5歳児)	アレルギー配慮 が必要な食材
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(1~5歳児)		
04 (火)	ごはん みそ汁(里芋、わかめ) 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかかあえ	米、さといも(冷凍)乱切り、キャノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、かつお節、牛乳	ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、おろししょうが	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 402 465 kcal たんぱく質 17.0 20.5 g 脂質 12.1 13.3 g カルシウム 163 182 mg	乳
05 (水)	ごはん みそ汁(切干し・小松菜) 炒り豆腐 さつま芋のごま煮	米、さつまいも、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	しほり豆腐、ツナフレーク、油揚げ、あおき味噌(赤)、白すりごま、牛乳100ml、牛乳	たまねぎ、こまつな(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒	牛乳 果物(みかん缶) パイ菓子	エネルギー 438 492 kcal たんぱく質 13.0 15.1 g 脂質 14.4 16.2 g カルシウム 232 261 mg	乳
06 (木)	鶏ごぼう丼 中華スープ 牛乳	米、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉 1cm×1cm、木綿豆腐、牛乳100ml、牛乳	笹切りごぼう(冷)、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	エネルギー 376 436 kcal たんぱく質 14.2 16.5 g 脂質 12.1 13.8 g カルシウム 149 159 mg	乳
07 (金)	ごはん 七草風汁 さけの照り焼き ポテトサラダ	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ	さけ40g、ポークハム短冊(乳・卵不使用)、500g、油揚げ、牛乳100ml、牛乳	だいこん、かぶ、にんじん、こまつな(冷凍)、きゅうり、ねぎ、せり	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー 465 507 kcal たんぱく質 18.7 19.9 g 脂質 16.3 17.0 g カルシウム 153 163 mg	乳 乳卵
11 (火)	ごはん 根菜汁 ごまみそチキン 小松菜のお浸し	米、さといも(冷凍)乱切り、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、細切り蒲鉾(冷凍)、油揚げ、白すりごま、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、牛乳	こまつな(冷凍)、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、笹切りごぼう(冷)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、食塩	牛乳 ビスケット プリン	エネルギー 485 561 kcal たんぱく質 20.3 21.6 g 脂質 16.7 18.4 g カルシウム 269 293 mg	乳 乳卵
12 (水)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 白身魚のきのこかけ マカロニサラダ	米、乾パン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油、片栗粉	かれい40g、ポークハム短冊(乳・卵不使用)500g、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、牛乳	ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、きぬさや(冷凍)、干しいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 乾パン(非常食)	エネルギー 437 521 kcal たんぱく質 18.7 20.6 g 脂質 13.7 16.1 g カルシウム 151 157 mg	乳
13 (木)	ごはん みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 厚揚げの五目煮 もやしとほうれん草のごま和え	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	ミニ絹厚揚げ、豚ひき肉、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、白すりごま、牛乳	もやし、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒	牛乳 果物(りんご) バームクーヘン	エネルギー 411 514 kcal たんぱく質 13.8 17.0 g 脂質 10.5 13.4 g カルシウム 183 200 mg	乳 乳卵
14 (金)	ごはん のっぺい汁 赤魚の西京焼き ひじきの煮物	米、さといも(冷凍)乱切り、つきこんにゃく、キャノーラサラダ油、上白糖、片栗粉	だいたず水煮、鶏もも肉 1cm×1cm、細切り蒲鉾(冷凍)、油揚げ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、あかうお40g、牛乳	にんじん、笹切りごぼう(冷)、たけのこ(水煮)、ひじき、干しいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、食塩	牛乳 せんべい 鉄ウエハース	エネルギー 413 462 kcal たんぱく質 19.9 21.8 g 脂質 12.5 13.9 g カルシウム 324 338 mg	乳 乳卵
17 (月)	~お弁当当~  牛乳	上白糖、キャノーラサラダ油	調整豆乳、牛乳100ml、牛乳	ダイスカットかぼちゃ(冷凍)		牛乳 せんべい 手作り：かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 164 166 kcal たんぱく質 5.0 5.2 g 脂質 6.8 6.6 g カルシウム 116 117 mg	乳
18 (火)	ポークカレーライス 切干し大根のフレンチ和え 牛乳	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、キャノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、ちくわ(乳・卵不使用)、牛乳100ml、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	とろけるカレー甘口 給食用、酢、食塩	牛乳 クラッカー 果物(みかん)	エネルギー 439 526 kcal たんぱく質 13.3 15.4 g 脂質 15.3 18.0 g カルシウム 161 178 mg	乳
19 (水)	ごはん 春雨スープ 豆腐の中華風煮 カニカマもやし和え	米、ごま油、はるさめ、上白糖、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、牛乳100ml、牛乳	もやし、はくさい、にんじん、チンゲン菜(冷)、ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、おろししょうが、食塩、白こしょう	牛乳 ビスケット ふかし芋	エネルギー 401 424 kcal たんぱく質 16.0 17.7 g 脂質 12.4 12.0 g カルシウム 178 195 mg	乳 乳
20 (木)	ごはん なめこ汁 えびカツ れんこん入りごま和え	米、キャノーラサラダ油、上白糖	NKRエビカツ40SL、木綿豆腐、あおき味噌(赤)、白すりごま、牛乳100ml、白いりごま、牛乳	ほうれんそう(冷凍)、れんこん、なめこ、にんじん	味だしパック(かね七)、中濃ソース	牛乳 果物(バナナ) クッキー	エネルギー 465 524 kcal たんぱく質 14.8 16.5 g 脂質 16.2 16.9 g カルシウム 258 279 mg	乳 乳卵
21 (金)	コッペパン 青菜のスープ ポークビーンズ いんげんのマヨネーズあえ	じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、コッペパン大(卵不使用)、オリーブ油、片栗粉、コッペパン小(卵不使用)	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、だいたず水煮、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g、白すりごま、牛乳100ml、牛乳	いんげん(冷) カット、たまねぎ、にんじん、こまつな(冷凍)、ダイストマト缶詰、コーン(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩、パセリ粉、白こしょう	牛乳 せんべい ゼリー	エネルギー 406 504 kcal たんぱく質 16.5 20.9 g 脂質 18.9 22.3 g カルシウム 195 222 mg	乳 乳
24 (月)	ごはん みそ汁(大根、大根菜) 肉豆腐 コーンとえ コーンとえ	米、上白糖	焼き豆腐、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、細切り蒲鉾(冷凍)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、大根菜、えのきたけ、コーン(冷凍)、きゅうり	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、おろししょうが	牛乳 せんべい パイ菓子	エネルギー 424 480 kcal たんぱく質 19.0 22.4 g 脂質 13.6 15.2 g カルシウム 219 246 mg	乳
25 (火)	ごはん コンソメスープ かぼちゃ入りミートローフ コールスローサラダ	米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、キャノーラサラダ油、上白糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g、牛乳100ml、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、コーン(冷凍)	調理酒、酢、コンソメ、食塩、白こしょう	牛乳 ビスケット 果物(みかん)	エネルギー 457 526 kcal たんぱく質 16.2 18.9 g 脂質 17.0 19.3 g カルシウム 194 190 mg	乳 乳
26 (水)	ごはん 鶏とかぶの蒸し煮汁 ほっけの梅みそ焼き きりざい	米、上白糖	ほっけ40g、挽きわり納豆、鶏もも肉 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、白いりごま、牛乳100ml、牛乳	かぶ、のぎわな(調味漬)、たまねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、しめじ、うめびしお	味だしパック(かね七)、調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 414 437 kcal たんぱく質 20.2 21.9 g 脂質 12.9 12.7 g カルシウム 168 178 mg	乳
27 (木)	ごはん わかめスープ 豚肉ときのこの炒め物 三色ナムル	米、キャノーラサラダ油、ごま油、上白糖	豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、ポークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、型抜きチーズ 10g、牛乳100ml、白いりごま、牛乳	だいこん、たまねぎ、しめじ、こまつな(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、酢、中華だし、おろししょうが、食塩、白こしょう	牛乳 果物(バナナ) チーズ	エネルギー 406 448 kcal たんぱく質 18.9 21.7 g 脂質 14.4 16.4 g カルシウム 215 224 mg	乳 乳
28 (金)	~お誕生日メニュー~ ピラフ ローストチキン ミネストローネスープ ブロッコリーサラダ	米、マカロニ、オリーブ油、キャノーラサラダ油	ショアブレン、鶏もも肉(個) 40g、ツナフレーク、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶詰、ミックスペスタブル(冷凍)、キャベツ、セロリー	ノンオイル青じそドレッシング、うすくちしょうゆ(白鳥)、コンソメ、みりんタイプ、ケチャップ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく、白こしょう	ジョア せんべい ミニデザート	エネルギー 556 605 kcal たんぱく質 20.7 22.4 g 脂質 18.0 19.1 g カルシウム 235 239 mg	乳
31 (月)	ごはん 塩ちゃんこ汁 鮭のタルタル焼き 小松菜とコーンのかか浸し	米、ノンエッグマヨネーズ	さけ40g、木綿豆腐、桜島どりの肉団子(Ca、Fe)、牛乳100ml、かつお節、牛乳	こまつな(冷凍)、はくさい、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、たまねぎ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩、パセリ粉	牛乳 果物(バナナ) ビスケット	エネルギー 448 491 kcal たんぱく質 19.9 21.1 g 脂質 14.2 16.3 g カルシウム 227 251 mg	乳

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。