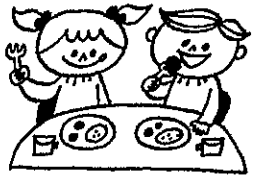
2021年 7月の献立（以上児）

日付	主食	おかず	午後おやつ	エネルギー タンパク	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 （木）	ひやしラーメン	かいせんしおいため、　ぎょうざ カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう やきおにぎり	644kcal 26.4g	16g 5.3g	えび、鶏肉、ヨーグルト、もちごめ いわし、かつお節、牛乳	中華麺、澱粉、砂糖、ごま、ごま油 油、小麦粉、米	わかめ、きゅうり、人参、筍、チンゲンサイ キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが、エリンギ
2 （金）	ごはん	さばのしおやき、　にくじゃが、　キャベツのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる、　おうとう	ぎゅうにゅう イチゴふうみむしパン	659 24.1	21 2.4	さば、豚肉、かつお節、おから、さば節 油揚げ、みそ、牛乳、まぐろ節	米、じゃがいも、砂糖、白滝、小麦粉 澱粉	人参、玉ねぎ、グリンピース、キャベツ 大根、黄桃
5 （月）	ごはん	とりのたつたあげ、　かにかまとわかめのサラダ えのきとたまねぎのすましじる、　ベビーパイン	ぎゅうにゅう ハムチーズトースト	643 23.7	22.7 2.3	鶏肉、いとより、かに、卵、たら、いわし かつお節、牛乳、豆乳、ハム、チーズ	米、油、澱粉、砂糖、ごま油 小麦粉、マーガリン	にんにく、しょうが、キャベツ、わかめ パイナップル、えのき、玉ねぎ
6 （火）	ごはん	ぶたにくのカレーいため、　かいせんシュウマイ もやしのスープ、　オレンジ	ぎゅうにゅう サッポロポテト	652 21.8	30 2.4	豚肉、いわし、かつお節、たら、いか 牛乳	米、油、小麦粉、パン粉、澱粉 砂糖、上新粉、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、もやし ほうれんそう、オレンジ、かぼちゃ、トマト、ビート、赤ピーマン
7 （水）	たなばたうどん	ほしコロッケ、　れいしゃぶサラダ ぶどうゼリー　【　たなばたこんだて　】	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	673 19.1	16.9 2.7	たら、いわし、かつお節、鶏肉、豚肉 牛乳、卵	うどん、麩、澱粉、小麦粉、パン粉 コーンフラワー、じゃがいも、砂糖、油、ごま、米	オクラ、コーン、玉ねぎ、キャベツ トマト、きゅうり、椎茸
8 （木）	しょくパン	とりにくとじゃがいものトマトに、　ブロッコリーとツナのごまマヨあえ ズッキーニのスープ、　おうとう	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	646 24.3	21.4 2	豆乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、いわし 牛乳、おから、さば節、まぐろ節、かつお節	小麦粉、マーガリン、砂糖 ごま、米、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、ブロッコリー 黄桃、ズッキーニ、人参
9 （金）	ごはん	ハンバーグきのこソース、　もやしとほうれんそうのナムル ミネストローネ、　バナナ	ぎゅうにゅう とうにゅうクッキー	676 19.3	23.8 2.4	豚肉、鶏肉、ベーコン、牛乳、大豆	米、パン粉、砂糖、ごま油 油、マカロニ	玉ねぎ、しょうが、しめじ、えのき、もやし、ほうれん草 人参、トマト、キャベツ、バナナ、レモン果汁
12 （月）	ごはん	たらのさいきょうやき、　ひじきのにもの、　ロールたまごやき けんちんじる、　ベビーパイン	ぎゅうにゅう キャロットケーキ	587 26.7	13.7 1.9	たら、みそ、油揚げ、枝豆、かつお節、卵 豆腐、鶏肉、いわし、牛乳、ホイップクリーム	米、砂糖、油、里芋、小麦粉 バター	ひじき、人参、ごぼう、パイナップル
13 （火）	さけごはん	てりやきつくね、　あげだしどうふのやさいあんかけ こんさいじる、　オレンジ	ぎゅうにゅう ポテトドッグ	546 19.6	16.3 2.4	鮭、卵、鶏肉、豆乳、かつお節、みそ 牛乳	米、パン粉、砂糖、油、澱粉 じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、えのき、人参、大根、ねぎ、ごぼう オレンジ
14 （水）	ごはん	とりにくとアスパラのしょうゆこうじやき、　ポークビーンズ とうふとなめこのみそしる、　おうとう	ぎゅうにゅう やきそば	596 24.3	16.1 3.2	鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、みそ 牛乳、かつお節	米、麹、じゃがいも、砂糖、澱粉 中華麺、油	りんごジュース、アスパラガス、カリフラワー、玉ねぎ、人参、トマト パセリ、なめこ、黄桃、キャベツ、しょうが
15 （木）	ごはん	ぶたにくのしぐれに、　きりぼしだいこんサラダ、　かぼちゃのあまに こまつなとたまねぎのみそしる、　バナナ	むぎちゃ フルーツヨーグルト	575 16.5	20.4 1.8	豚肉、いわし、かつお節、みそ ヨーグルト	米、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、ごぼう、しょうが、切り干し大根、人参、きゅうり かぼちゃ、いんげん、小松菜、バナナ、レモン果汁、パイナップル、みかん
16 （金）	なつやさいカレー	ほたてふうみフライ、　トマトサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう コーンフレーク	539 19.4	15.4 2.8	豚肉、たら、ほたて、牛乳	米、油、澱粉、砂糖、パン粉 米粉、ごま油、コーンフレーク	コーン、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、赤パプリカ、黄パプリカ 玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、わかめ、グレープフルーツ
19 （月）	ナポリタン	ほうれんそうオムレツ、　ポテトサラダ とうがんスープ、　おうとう	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	678 20.3	23.5 3.1	ベーコン、卵、ハム、牛乳	スパゲティ、油、澱粉 米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ピーマン、ほうれん草 とうがん、黄桃、わかめ、人参、きゅうり
20 （火）	ごはん	あかうおのにつけ、　にんじんごまきんぴら、　ブロッコリーのおかかあえ いなかじる、　バナナ	ぎゅうにゅう 2しょくサンド	634 28.6	11.4 2.9	赤魚、おから、かつお節、さば節、鶏肉 豆腐、みそ、牛乳、豆乳、まぐろ節	米、砂糖、ごま油、油、ごま 小麦粉、マーガリン、澱粉	人参、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ りんご、レモン果汁、いちご
21 （水）	ごはん	とりのてりやき、　いりどうふ、　おくらのなめたけあえ おふとわかめのすましじる、　オレンジ	ぎゅうにゅう プリン	538 23	17.5 1.7	鶏肉、卵、豆腐、いわし、かつお節、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、麩	オレンジ果汁、りんご果汁、トマト、しょうが えのき、わかめ、オレンジ、椎茸、人参
22 （木）		＜　うみ　の　ひ　＞						
23 （金）		＜　スポーツ　の　ひ　＞						
26 （月）	わかめごはん	あじフライ、　えだまめのとりそぼろいため、　さつまいものあまに とうふとこまつなのみそしる、　おうとう	ぎゅうにゅう ベークドチーズケーキ	662 26.9	19.7 2.4	あじ、枝豆、鶏肉、豆腐、みそ 牛乳、卵、チーズ、かつお節	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油 澱粉、さつまいも	わかめ、小松菜、黄桃、レモン
27 （火）	ごはん	とりにくときのこのマーマレードやき、　はなやさいのソテー キャベツとあぶらあげのみそしる、　バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	682 26.7	21 2.3	鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 卵、豆乳	米、オレンジママレード、油 砂糖、小麦粉、マーガリン	しょうが、しめじ、椎茸、カリフラワー、ブロッコリー 人参、キャベツ、バナナ、レモン果汁、玉ねぎ
28 （水）	ひやししおラーメン	チンジャオロース、　かいせんぎょうざ カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	639 27.4	14.1 3.7	いわし、かつお節、豚肉、えび、卵 牛乳、ヨーグルト	中華麺、澱粉、砂糖、油、ごま油 米	コーン、人参、ほうれん草、筍、ピーマン、赤ピーマン さやえんどう、キャベツ、玉ねぎ、しそ、大根葉
29 （木）	ごはん	さばのみそに、　しらたきといんげんのそぼろに あつやきたまご、　のっぺいじる、　メロン	ぎゅうにゅう とうもろこし	627 25.8	23 2.3	さば、みそ、豚肉、かつお節、卵、太刀魚 いわし、牛乳	米、砂糖、白滝、油、里芋 澱粉、コーン	玉ねぎ、いんげん、なめこ、ごぼう、椎茸 メロン、人参
30 （金）	ごはん	ポークステーキ　もやしぞえ、　コールスローサラダ おまめとやさいのトマトスープ、　キウイ	ぎゅうにゅう ブルーベリーむしパン	610 19.6	21.7 1.4	豚肉、白インゲン豆、ひよこ豆 赤インゲン豆、インゲン豆、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉 澱粉	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン トマト、いんげん、キウイ、ブルーベリー

＊食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。



さくら保育園
茨城県稲敷郡阿見町荒川本郷2033−336
TEL 029-896−3678
FAX 029-896−3680

株式会社幼稚園給食　http://www.y-kyushoku.co.jp/
船橋工場　船橋市三咲5−32−21　TEL 047−448−1388（代）
龍ヶ崎工場　龍ヶ崎市川原代町3997−1　TEL 0297−63−0122（代）
佐倉工場　佐倉市神門439　TEL 043−498−8500（代）