

献立表

2022/07月分

聖ミカエル幼稚園(一般)

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食	午後おやつ(乳児・預かり)
01	金	牛乳,バナナ	ごはん,味噌汁(南瓜・たまねぎ),サバの照り焼き,ほうれん草のサラダ,オレンジ	ヨーグルト,ジャムスコーン
02	土	牛乳,グレープフルーツ(赤)	北海味噌ラーメン,胡瓜ツナ和え,キウイフルーツ	牛乳,ビスケット
04	月	牛乳,クラッカー	ごはん,豚汁,鶏肉のから揚げ,白菜とチンゲン菜のお浸し,お誕生会ゼリー(みかん・パイ)	牛乳,オレンジケーキ
05	火	牛乳,キウイフルーツ	ごはん,味噌汁(生揚げ・ほうれん草),かれいのごま焼き,春雨サラダ,グレープフルーツ(赤)	牛乳,フルーツポンチ
06	水	牛乳,バナナ	ごはん,麦茶,ドライカレー,胡瓜とわかめの酢の物,パイ	牛乳,豆パン
07	木	牛乳,オレンジ	ごはん,きらきらスープ(そうめん・オクラ),ハンバーグ,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,メロン	ヨーグルト,きな粉クッキー
08	金	牛乳,グレープフルーツ(白)	ごはん,味噌汁(大根・ふのり),ほっけの竜田揚げ,ほうれん草の納豆和え,キウイフルーツ	牛乳,スイートパンプキン
09	土	牛乳,バナナ	わかめうどん,かぼちゃグラッセ風,オレンジ	牛乳,ビスケット
11	月	牛乳,せんべい,クッキー	ロールパン,ほうれん草ポタージュ,鮭のマヨネーズ焼き,キャベツと人参のサラダ,グレープフルーツ(白)	牛乳,豆乳わらびもち風
12	火	牛乳,オレンジ	ごはん,麦茶,トマトカレー,大根のツナ和え,バナナ	牛乳,ごはんの味噌おやき
13	水	牛乳,キウイフルーツ	ごはん,豆乳味噌汁(小松菜・えのき),炒め納豆,ブロッコリーのおかか和え,グレープフルーツ(赤)	牛乳,せんべい,さつまいもチップ
14	木	牛乳,グレープフルーツ(白)	ごはん,味噌汁(切干大根・水菜),鶏肉のみそ焼き,大学芋,パイ	牛乳,キャロットケーキ(大豆粉・米粉)
15	金	牛乳,バナナ	ごはん,味噌汁(南瓜・たまねぎ),サバの照り焼き,ほうれん草のサラダ,オレンジ	ヨーグルト,ジャムスコーン
16	土	牛乳,グレープフルーツ(赤)	北海味噌ラーメン,胡瓜ツナ和え,キウイフルーツ	牛乳,ビスケット
19	火	牛乳,キウイフルーツ	ごはん,味噌汁(生揚げ・たまねぎ),かれいのごま焼き,春雨サラダ,グレープフルーツ(赤)	牛乳,フルーツポンチ
20	水	牛乳,バナナ	ごはん,麦茶,ドライカレー,胡瓜とわかめの酢の物,パイ	牛乳,豆パン
21	木	牛乳,オレンジ	ごはん,味噌汁(油揚げ・しめじ),ハンバーグ,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,メロン	ヨーグルト,きな粉クッキー
22	金	牛乳,グレープフルーツ(白)	ごはん,味噌汁(大根・ふのり),ほっけの竜田揚げ,ほうれん草の納豆和え,キウイフルーツ	牛乳,スイートパンプキン
23	土	牛乳,バナナ	わかめうどん,かぼちゃグラッセ風,オレンジ	牛乳,ビスケット
25	月	牛乳,せんべい,クッキー	ロールパン,ほうれん草ポタージュ,鮭のマヨネーズ焼き,キャベツと人参のサラダ,グレープフルーツ(白)	牛乳,豆乳わらびもち風
26	火	牛乳,オレンジ	ごはん,麦茶,トマトカレー,大根のツナ和え,バナナ	牛乳,ごはんの味噌おやき
27	水	牛乳,キウイフルーツ	ごはん,豆乳味噌汁(小松菜・えのき),炒め納豆,ブロッコリーのおかか和え,グレープフルーツ(赤)	牛乳,せんべい,さつまいもチップ
28	木	牛乳,グレープフルーツ(白)	ごはん,味噌汁(切干大根・水菜),鶏肉のみそ焼き,大学芋,パイ	牛乳,キャロットケーキ(大豆粉・米粉)
29	金	牛乳,バナナ	ごはん,豆乳味噌汁(じゃがいも・人参),豚肉の香味焼き,小松菜コーンとえ,オレンジ	牛乳,大豆粉ブレッド(乳・卵不使用)
30	土	牛乳,グレープフルーツ(赤)	ミートソーススパゲッティ,フライドポテト(青のり),キウイフルーツ	牛乳,クッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	563	24.7	17.6	334	2.8	228	0.38	0.49	39	5.2	1.4
目標量	559	23.1	15.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5
充足率(%)	101	107	114	129	117	106	127	144	177	153	93
3才未満児	479	20.6	15.3	308	2.3	198	0.33	0.44	44	4.5	1.1
目標量	456	18.8	12.7	216	2.2	192	0.24	0.29	19	2.8	1.4
充足率(%)	105	110	120	143	105	103	138	152	232	161	79