

2026年 07月 献立表 養生幼稚園

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)			
	誕生会・弁当日	おにぎりの日						
献立名	おかず入りのお弁当を持たせて下さい。	さつま汁 バナナ お茶	玉子サラダフライ カリフラワーソテー みかん お茶	鮭の塩麴焼き 切干大根の煮物 いちごヨーグルト お茶	ワンタンめん ハンバーグ ブロッコリー ミニゼリー お茶			
食品名及び分量		<small>ふたかたロース(赤肉)</small> さつまいも にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ 生揚げ だし入りみそ 顆粒和風だし バナナ (g)	30 18 12 3 3 1.2 1.2 1.2 3 30 40 (g)	ゆで卵 マヨネーズ 薄力粉 パン粉 調合油 カリフラワー <small>マッシュルーム水煮缶</small> ベーコン 調合油 コンソメ 食塩 白こしょう 濃口しょうゆ みかん缶詰 (g)	24 3 0.6 0.6 3 36 3 3 1.2 0.18 0.15 0.01 0.6 25 (g)	さけ 調合油 米こうじ <small>切干しだいこん</small> にんじん さつま揚げ <small>かつお・昆布だし(荒節)</small> さやいんげん 清酒 砂糖 濃口しょうゆ ヨーグルト いちごジャム (g)	36 0.6 2.4 5 7 7 25 4 1 1.2 3 70 20 (g)	中華めん 100 スープ 10 ゆで長ねぎ 4 ワンタン 20 合いびきハンバーグ 60 ゆでブロッコリー 15 りんごゼリー 16 (g)
		エネルギー 184 Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 2.9g 炭水化物 26.5g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 12.6g	エネルギー 133 Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 10.3g 炭水化物 6.9g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.5g	エネルギー 190 Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 4.7g 炭水化物 25.2g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.1g 炭水化物 40.1g 食物繊維 4.2g 食塩相当量 4.1g			