

## 2026年 07月 献立表 養生幼稚園

		7月01日(水)		7月02日(木)		7月03日(金)	
献立名		肉じゃが ほうれん草のシラス和え ミニゼリー お茶		鶏肉のしそチーズ竜田揚げ 里芋のうま煮 いちごヨーグルト お茶		もやしラーメン しゅうまい ブロッコリー パン お茶	
	食品名及び分量	ぶたかたロール	20	若鶏もも	12	中華めん	100
料理酒		1.5	しその葉	0.12	スープ	10	
じゃがいも		30	プロセスチーズ	0.6	ゆで長ねぎ	4	
たまねぎ		15	食塩	0.01	ゆでりょくとうもやし	40	
にんじん		7.5	片栗粉	0.6	シュウマイ	30	
調合油		1	調合油	0.6	ゆでブロッコリー	15	
砂糖		0.5	さといも水煮	30	パインアップル缶詰	30	
みりん風調味料		1.5	ゆでにんじん	9		(g)	
濃口しょうゆ		3	さつま揚げ	9			
さやいんげん		1.5	料理酒	2.4			
ゆでほうれんそう		30	調合油	1.2			
しらす干し		1.8	顆粒和風だし	0.18			
濃口しょうゆ		1.8	砂糖	1.46			
砂糖		0.18	みりん風調味料	1.8			
顆粒和風だし		0.12	濃口しょうゆ	3.9			
りんごゼリー		16	ヨーグルト	70			
		(g)	いちごジャム	20			
			(g)				
エネルギー	112 Kcal	エネルギー	187 Kcal	エネルギー	338 Kcal		
たんぱく質	6.2g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	9.6g		
脂質	5.1 g	脂質	6.3 g	脂質	4.1 g		
炭水化物	12.4 g	炭水化物	26.4 g	炭水化物	43.9 g		
食物繊維	4.2 g	食物繊維	1.2 g	食物繊維	4.8 g		
食塩相当量	0.9 g	食塩相当量	1.0 g	食塩相当量	2.1 g		