

2026年 07月 献立表 養生幼稚園

	7月6日(月)	7月07日(火)	7月08日(水)	7月09日(木)	7月10日(金)
	代休	七夕集会・おにぎりの日			
献立名		七夕スープ バナナ お茶	豆腐の五目煮 ごぼうサラダ パイン お茶	鶏肉のオニオンソテー ポテトサラダ みかんヨーグルト お茶	きつねうどん チキンナゲット レタス ミニゼリー お茶
食品名及び分量		肉団子 18 はくさい 3 にんじん 1.8 緑豆はるさめ 0.6 鶏がらだし 0.18 濃口しょうゆ 0.06 ごま油 0.01 バナナ 40	生揚げ 48 にんじん 6 乾しいたけ 0.18 バナメイエビ 9 料理酒 0.6 ゆでチンゲンサイ 12 長ねぎ 4.8 調合油 1.2 おろししょうが (g) 0.3 中華だし 0.36 料理酒 0.6 砂糖 0.48 濃口しょうゆ 2.1 オイスターソース 3.6 白こしょう 0.03 片栗粉 1.32 ごま油 0.3 県産ごぼうサラダ 24 パインアップル缶詰 30 (g)	鶏もも(皮なし) 42 おろししょうが 0.3 濃口しょうゆ 0.6 料理酒 0.6 調合油 1.8 みりん風調味料 1.8 オイスターソース 3 炒めたまねぎ 30 食塩 0.6 じゃがいも 15 にんじん 7 たまねぎ 7.5 穀物酢 1 砂糖 1 マヨネーズ 4 食塩 0.2 みかん缶詰 25 ヨーグルト 35 (g)	ゆでうどん 100 油揚げ 15 ゆで長ねぎ 1.5 めんつゆ 175 鶏ひき肉 35 たまねぎ 5 にんじん 4 濃口しょうゆ 1 食塩 0.1 片栗粉 3 薄力粉 3.5 調合油 3 トマトケチャップ 5 レタス 2 りんごゼリー 16 (g)
		エネルギー 59 Kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.9 g 炭水化物 11.0 g 食物繊維 0.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 190 Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 12.5 g 炭水化物 12.3 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 225 Kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.1 g 炭水化物 22.8 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 355 Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.9 g 炭水化物 46.4 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 6.5 g