

2026年 07月 献立表 養生幼稚園

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
	海の日	おにぎりの日			終業式
献立名		クラムチャウダー ミニゼリー お茶	さばの塩焼き 根菜炒り煮 みかんヨーグルト お茶	チーズインハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 バナナ お茶	バターロール チキンカツ ウインナー レタス わかめのスープ プリン お茶
食品名及び分量		じゃがいも 3 にんじん 3 たまねぎ 4.8 ブロッコリー 1.8 ウインナーソーセージ 12 普通牛乳 18 洋風だし 0.06 鶏がらだし 0.06 食塩 0.01 白こしょう 0.01 りんごゼリー 16 (g)	さば 42 食塩 0.3 料理酒 0.6 ゆでれんこん 12 ゆでにんじん 6 ゆで乾しいたけ 0.3 さつま揚げ 6 調合油 1.2 顆粒和風だし 0.12 料理酒 0.6 砂糖 1.2 みりん風調味料 1.2 濃口しょうゆ 3 ゆでさやえんどう 1.8 みかん缶詰 25 ヨーグルト 35 (g)	合いびきハンバーグ 60 プロセスチーズ 3 ゆでブロッコリー 30 ベーコン 3 ゆでにんじん 4.8 調合油 1.2 ブイヨン 0.18 食塩 0.12 白こしょう 0.01 バナナ 40 (g)	ロールパン 50 いちごジャム 5 若鶏もも皮なし 36 食塩 0.3 薄力粉 0.3 鶏卵 0.36 パン粉 0.18 ウインナーソーセージ 60 レタス 2 乾わかめ 0.5 長ねぎ 3 ブイヨン 9 プリン 70 (g)
		エネルギー 63 Kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.4 g 炭水化物 4.6 g 食物繊維 0.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 169 Kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.7 g 炭水化物 11.7 g 食物繊維 0.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 198 Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 27.1 g 炭水化物 42.1 g 食物繊維 1.4 g 食塩相当量 6.2 g