



令和5年7月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
3	月	行事食【半夏生】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ◆たことわかめのサラダ たまごとにんにくのスープ	ごはん さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ たまご ベーコン	しょうが きゅうり レタス たまねぎ にんじん なましいたけ ほうれんそう にんにく トマト	458 21.6
4	火	ごはん ぎゅうにゅう こめこぎょうざ(2こ) こまつなのオイスターいため ビーフンスープ	ごはん あぶら こめこ ごまあぶら ビーフン でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ ほしいたけ しょうが にら にんじん にんにく	428 14.4
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのねぎソース ★◆きりぼしだいこんのカレーいため なつやさいみそしる	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しろねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん あおピーマン にんじん トマト なす かぼちゃ えのきたけ ねぎ	467 22.0
6	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ピーマンとハムのソテー かぼちゃのとうにゅうポタージュ	パン オリーブあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム ベーコン とうにゅう	トマト バジル あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	473 18.9
7	金	行事食【七夕】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロツケ おかひじきのごまサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ とうにゅう	おかひじき レタス キャベツ にんじん オクラ たまねぎ なましいたけ ねぎ なつみかん メロン	468 12.3
10	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう じゃがいもとオクラのうめマヨあえ とりだんごじる	ごはん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にら にんじん にんにく しょうが オクラ うめ しそ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	470 18.5
11	火	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ゆでぶたサラダ ◆とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん とうもろこし	450 14.5
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのこくとうに ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん あぶら くらざとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン もずく とりにく かまぼこ	しょうが こんにやく ゴーヤ もやし こまつな しめじ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	439 20.7
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) ズッキーニのソテー とうがんのスープ	こくとうパン あぶら さとう こむぎこ でんぶん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎょにく とうにゅう ベーコン とりにく	ズッキーニ にんじん にんにく とうがん たまねぎ えのきたけ パセリ えだまめ コーン	470 15.7
14	金	ごはん ぎゅうにゅう スパイシーチキン かぼちゃサラダ レタススープ れいとうみかん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	にんにく かぼちゃ たまねぎ レタス にんじん さやいんげん みかん	459 18.7

ことばさがし

9種類の夏野菜がかくれているよ。探してみてね

き	ゆ	う	り	こ	と
え	び	び	さ	ま	う
み	だ	ー	と	お	も
な	す	ま	う	く	ろ
わ	い	ん	め	ら	こ
き	か	ぼ	ち	や	し

①きゅうり ②ピーマン ③きゅうり ④きゅうり

⑤きゅうり ⑥きゅうり ⑦きゅうり ⑧きゅうり ⑨きゅうり

4コマまんが(なつやさい)

