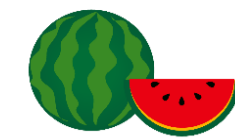


2020年7月 予定献立表



福音幼稚園

		1(水)	2(木)	3(金)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※ 7月22日～30日は、 個人面談期間となり午前保育です。 みそしるはありません。</p> </div>		ゆかりごはん ごはん、ゆかり	ごましおごはん ごはん、ごま、塩	ベーコンエッグサンド ロールパン、卵、ベーコン チーズ、サラダ菜
		厚揚げと豚肉の炒め煮 厚揚げ、豚もも肉、たまねぎ ピーマン、しょうが、ごま油 砂糖、しょうゆ、だし、かたくり粉	みそチキンカツ 鶏むね、みそ、みりん、はちみつ 小麦粉、卵、パン粉、油	ハッシュドポテト
		ゼリー	ぶどう	さくらんぼ
		エネルギー 367 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.1 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16 g 脂質 8.8 g 炭水化物 51.6 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 1.7 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
わかめごはん ごはん、わかめふりかけ	ごま塩ごはん ごはん、ごま、塩	おかかごはん ごはん、おかかふりかけ	わかめごはん ごはん、わかめふりかけ	ゆかりごはん ごはん、ゆかり
豚肉ともやしの春巻き 豚もも、もやし、春巻きの皮 ごま油、しょうゆ、砂糖 塩、だし、かたくり粉、油	和風ハンバーグ 豚ひき肉、塩、たまねぎ、にんじん しいたけ、ひじき、油 パン粉、しょうゆ	鶏肉の香り丸め焼き 鶏むね、塩、大葉、かたくり粉 ごま油	ポテトボール じゃがいも、ウインナー、粉チーズ 塩、マヨネーズ、かたくり粉 油、小麦粉、ケチャップ	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 鶏もも、みそ、マヨネーズ 油
ゼリー	えだまめ	さつまいもスティック さつまいも、バター、砂糖	すいか	ゼリー
エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11.7 g 炭水化物 50.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g 炭水化物 49.5 g 食塩相当量 0.6 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
しそひじきごはん ごはん、しそひじきふりかけ	コーンごはん ごはん、コーン、塩	ゆかりごはん ごはん、ゆかり	ごま塩ごはん ごはん、ごま、塩	ベーコンエッグサンド ロールパン、卵、ベーコン チーズ、サラダ菜
みそしる 豆腐、わかめ だし、みそ	みそしる キャベツ、にんじん だし、みそ	厚揚げと豚肉の炒め煮 厚揚げ、豚もも肉、たまねぎ ピーマン、しょうが、ごま油 砂糖、しょうゆ、だし、かたくり粉	みそしる 木綿豆腐、たまねぎ だし、みそ	みそしる じゃがいも、にんじん、かいわれ だし、みそ
さばのみりん干し さば、みりん、しょうゆ 砂糖、塩、ごま	甘辛つくね 合挽肉、絹ごし豆腐、長ねぎ 砂糖、しょうゆ、塩、油	ゼリー	みそチキンカツ 鶏むね、みそ、みりん、はちみつ 小麦粉、卵、パン粉、油	ハッシュドポテト
すいか	チーズ	さくらんぼ	ぶどう	ぶどう
エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 50.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 50.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.1 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.4 g 炭水化物 47.5 g 食塩相当量 2.5 g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
わかめごはん ごはん、わかめふりかけ	ごま塩ごはん ごはん、ごま、塩	おかかごはん ごはん、おかかふりかけ	海の日	スポーツの日
みそしる 切干しだいこん、エリンギ、わかめ だし、みそ	みそしる キャベツ、油揚げ、たまねぎ だし、みそ	鶏肉の香り丸め焼き 鶏むね、塩、大葉、かたくり粉 ごま油		
豚肉ともやしの春巻き 豚もも、もやし、春巻きの皮 ごま油、しょうゆ、砂糖 塩、だし、かたくり粉、油	和風ハンバーグ 豚ひき肉、塩、たまねぎ、にんじん しいたけ、ひじき、油 パン粉、しょうゆ	さつまいもスティック さつまいも、バター、砂糖		
ゼリー	りんご			
エネルギー 401 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 55.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 0.3 g		
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
わかめごはん ごはん、わかめふりかけ	ゆかりごはん ごはん、ゆかり	しそひじきごはん ごはん、しそひじきふりかけ	1学期終園礼拝	ひまわり組特別プログラム
ポテトボール じゃがいも、ウインナー、粉チーズ 塩、マヨネーズ、かたくり粉 油、小麦粉、ケチャップ	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 鶏もも、みそ、マヨネーズ 油	さばのみりん干し さば、みりん、しょうゆ 砂糖、塩、ごま	コーンごはん ごはん、コーン、塩	
すいか	ゼリー	すいか	甘辛つくね 合挽肉、絹ごし豆腐、長ねぎ 砂糖、しょうゆ、塩、油	
エネルギー 489 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g 炭水化物 49.5 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 48.3 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 47.9 g 食塩相当量 0.8 g	
			チーズ	

*都合により献立を変更することがあります。