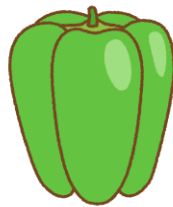
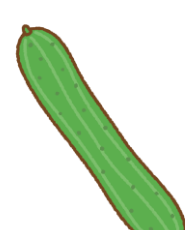
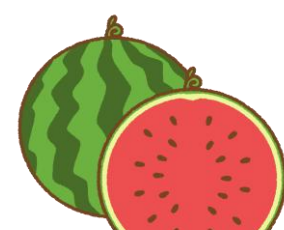




2026年7月 予定献立表



福音幼稚園

なつ ¹ のたべもの		1 (水)		2 (木)		3 (金)			
 トマト  なす  ピーマン  きゅうり  すいか  とうもろこし		休 園 		鮭ごはん ごはん、鮭フレーク みそチキンカツ 鶏むね、塩、こしょう、小麦粉 パン粉、油、みそ、しょうゆ、みりん 砂糖、ケチャップ、中濃ソース、ごま かたくり粉 しらすときゅうりの酢の物 きゅうり、にんじん、しらす、わかめ 酢、しょうゆ、砂糖、塩 すいか I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 389 kcal 18.1 g 8.9 g 60.1 g 0.7 g		ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ、とうみょう みそ、だし 鶏団子の中華風煮 鶏ひき肉、しょうが、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、厚揚げ パン粉、しょうゆ、みりん、だし 塩、鶏がら、ごま油 にんじんとちくわのきんぴら にんじん、ちくわ、こんにゃく ごま油、砂糖、みりん、ごま しょうゆ I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 391 kcal 16.7 g 9.2 g 62.3 g 1.5 g			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)			
ナポリタン		ごはん		青のりふりかけごはん		ポークカレー			
スパゲッティ、にんじん、たまねぎ		みそしる		ごはん、あおさ、かつお節、ごま、塩		ごはん、豚肩ロース、鶏ひき肉			
ベーコン、砂糖、トマトピューレ		木綿豆腐、わかめ、まいたけ		かじきの変わり揚げ		にんじん、じゃがいも、たまねぎ			
ケチャップ、油、塩		みそ、だし		かじき、にんにく、卵、砂糖		カレールー、油、鶏がら			
コンソメスープ		鶏肉のねぎ塩麴焼き		しょうゆ、カレー粉、かたくり粉		りんごサラダ			
ウインナー、たまねぎ、えだまめ		鶏もも、塩麴、ねぎ、油		油		りんご、レタス、きゅうり			
コーン、にんじん、えのき		かぼちゃとしめじのきんぴら		ジャーマンポテト		フルトﾞレッシング、塩、レモン汁			
コンソメ、鶏がら		かぼちゃ、しめじ、ごま油、砂糖		じゃがいも、ウインナー、コーン		ヨーグルト			
ツナとキャベツの甘酢和え		みりん、しょうゆ、ごま		塩、こしょう、バター、しょうゆ		白菜のクリームスープ			
キャベツ、ツナ、にんじん		すいか		ぶどう		はくさい、れんこん、鶏もも、しめじ			
しょうゆ、砂糖、酢、油						ちんげんさい、はるさめ、豆乳、牛乳			
チーズ						鶏がら、コンソメ、小麦粉、塩			
りんご						生クリーム、だし			
I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 431 kcal 15.4 g 12.2 g 70.5 g 1.3 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 396 kcal 15.7 g 10.7 g 61.1 g 1.4 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 400 kcal 15.8 g 10.7 g 63.3 g 0.5 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 416 kcal 14.4 g 10.8 g 69.4 g 1 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 437 kcal 18.5 g 15.3 g 60 g 1.2 g	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)			
ごはん		ごはん		さけごはん		お泊まり幼稚園			
みそしる		みそしる		ごはん、鮭フレーク		にこにこ弁当			
じゃがいも、油揚げ、ちんげんさい		キャベツ、にんじん、油揚げ		みそチキンカツ					
みそ、だし		みそ、だし		鶏むね、塩、こしょう、小麦粉					
たらの磯部焼き		豚肉のブルコギ		パン粉、油、みそ、しょうゆ、みりん					
たら、パン粉、塩、あおさ		豚もも、しょうが、しょうゆ		砂糖、ケチャップ、中濃ソース、ごま					
油、マヨネーズ		たまねぎ、にら、油、ごま油		かたくり粉					
じゃがいもとピーマンのソテー		厚揚げとちんげんさいのナムル		しらすときゅうりの酢の物					
じゃがいも、にんじん、ピーマン		厚揚げ、ちんげんさい、もやし		きゅうり、にんじん、しらす、わかめ					
しょうゆ、みりん、油		にんじん、ごま油、塩、しょうゆ		酢、しょうゆ、砂糖、塩					
ぶどう		鶏がら		すいか					
		とうもろこし							
I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 391 kcal 15.6 g 14.4 g 53.1 g 1.1 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 421 kcal 15.6 g 12.3 g 65.5 g 1.2 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 389 kcal 18.1 g 8.9 g 60.1 g 0.7 g					
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)			
休 園		青のりふりかけごはん		カレーチャーハン		ごはん			
		ごはん、あおさ、かつお節、ごま		ごはん、ベーコン、にんじん		鶏肉のねぎ塩麴焼き			
		アジフライの野菜あんかけ		たまねぎ、油、カレー粉、しょうゆ		鶏もも、塩麴、ねぎ、油			
		あじ、えのき、もやし、えだまめ							
		白だし、しょうゆ、酢、砂糖		豚肉のしょうが焼き		かぼちゃとしめじのきんぴら			
		かたくり粉、塩、パン粉、小麦粉		豚かたロース、たまねぎ、油		かぼちゃ、しめじ、ごま油、砂糖			
		油		しょうゆ、みりん、しょうが		みりん、しょうゆ、ごま			
		キャベツの塩昆布和え		切干大根の中華風炒め煮		りんご			
		キャベツ、にんじん、コーン		切干しだいこん、にんじん、ツナ					
		塩昆布、レモン汁		たまねぎ、しょうゆ、鶏がら					
		すいか		砂糖、こしょう、油					
				りんご					
		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 400 kcal 15.8 g 10.7 g 63.3 g 0.5 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 402 kcal 15.4 g 14.6 g 56.4 g 0.6 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 396 kcal 15.7 g 10.7 g 61.1 g 1.4 g		I材料 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 387 kcal 13.1 g 9.5 g 66.8 g 0.6 g	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)			
ごはん		ごはん		ごはん		青のりふりかけごはん			
魚の塩麴焼き		スパニッシュオムレツ		豚肉のブルコギ		ごはん、あおさ、かつお節、ごま			
さば、しょうゆ、みりん		卵、牛乳、チーズ、油、ベーコン		豚もも、しょうが、しょうゆ		かじきの変わり揚げ			
砂糖、ゆず		たまねぎ、じゃがいも、塩、こしょう		たまねぎ、にら、油、ごま油		かじき、にんにく、卵、砂糖			
パセリ、ケチャップ、コンソメ		みりん		厚揚げとちんげんさいのナムル		しょうゆ、カレー粉、かたくり粉			
厚揚げとちんげんさいのナムル		厚揚げ、ちんげんさい、もやし		にんじん、ごま油、塩、しょうゆ		油			
鶏がら		とうもろこし							
I材料		I材料		I材料		I材料			
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質			
脂質		脂質		脂質		脂質			
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物			
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量			