

令和4年 7月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 / 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 / 金	ご飯 なすの味噌汁 鶏肉とキャベツの炒め物 りんごゼリー	精白米/ごま油	普通牛乳/油揚げ/味噌/鶏肉もも/ゼラチン/かつお節	なす/万能ねぎ/しょうが/キャベツ/にんじん/りんごジュース/にんにく	牛乳 おかかおにぎり		年長組 林間保育
2 / 土	わかめご飯 けんちん汁 豚肉ときこのみそ炒め ブルーツヨーグルト	精白米/片栗粉/ごま油/上白糖	普通牛乳/カットわかめ/木綿豆腐/豚ばら/豚もも/味噌/ヨーグルト	だいこん/にんじん/長ネギ/ごぼう/納豆/ぶなしめじ/にんにく/バナナ	牛乳 市販のおやつ		年長組 林間保育
4 / 月	ご飯 ワカメのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 果物(オレンジ)	精白米/片栗粉/ごま油/薄力粉/油/ごま(いり)/上白糖	普通牛乳/乾燥わかめ/豚ばら/豚もも/味噌/調整豆乳	にんじん/なす/青ピーマン/にんにく/パプリカ/レタ	牛乳 黒ゴマクッキー		
5 / 火	そぼろまぜご飯 けんちん汁 赤魚の煮付け ぶどうゼリー	精白米/上白糖/食パン/油	普通牛乳/鶏肉ひき肉/高野豆腐/木綿豆腐/あこうだい/ゼラチン/きな粉	しょうが/ごまつな/だいこん/にんじん/長ネギ/ごぼう/納豆/ぶどうジュース	牛乳 きなこラスク		
6 / 水	ロールパン コーンスープ 揚げないロケッ プロッコリーの ごまサラダ プリン	ロールパン/じゃがいも/パン粉(乾燥)/油/ごま(いり)/上白糖	普通牛乳/豚ひき肉/鶏卵	イトコ(缶詰、卵、味噌)/トマト/にんじん/プロッコリー	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
7 / 木	キャロットライス 七タそうめん 鶏の照り焼き 七タゼリー	精白米/オリーブ油/そうめん(乾)/薄力粉/上白糖/有塩バター/サイダー/ブルーハワイ	普通牛乳/鶏肉もも/ゼラチン/鶏卵	にんじん/オクラ/イトコ(卵、味噌、冷凍)/きゅうり/しょうが/白桃缶	牛乳 お星さまクッキー		七タメニュー
8 / 金	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏胸肉の唐揚げ マカロニサラダ 果物(みかん缶)	精白米/片栗粉/油/マヨネーズ/ホットケーキミックス/上白糖	普通牛乳/鶏肉むね/ロースハム/鶏卵	初搾り/えのきたけ/しょうが/にんにく/にんじん/きゅうり/イトコ/温州蜜柑(缶詰)/西洋かぼちゃ	牛乳 カボチャ蒸しパン		
9 / 土	ご飯 かぼちゃの味噌汁 豚肉の生姜焼き ホウレン草としめじのお浸し 果物(バナナ)	精白米/油	普通牛乳/生揚げ/味噌/豚肉/かつお節	西洋かぼちゃ/トマト/しょうが/初搾り/ぼんしめじ(缶)/にんじん/バナナ	牛乳 市販のおやつ		
11 / 月	ご飯 小松菜のすまし汁 豆腐入り松風焼き 味噌ポテト 果物(パイン缶)	精白米/上白糖/片栗粉/ごま(いり)/じゃがいも/薄力粉/油/ホットケーキミックス	普通牛乳/油揚げ/鶏肉ひき肉/木綿豆腐/味噌/鶏卵	ごまつな/にんじん/トマト/しょうが/パプリカ(缶詰)/バナナ/初搾り	牛乳 バナナほうれん草ケーキ		誕生日会 りんご組のみ自園給食
12 / 火	茶飯 なすのすまし汁 鰹の味噌煮 豆腐のおかきサラダ 果物(みかん缶)	精白米/三温糖/ホットケーキミックス/上白糖/油/トマト/ごま(いり)	普通牛乳/まさば/味噌/木綿豆腐/かつお節/焼きのり/鶏卵	えのきたけ/ぶなしめじ/長ネギ/しょうが/にんじん/きゅうり/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 さつまいも蒸しパン		
13 / 水	チャーハン 中華風卵コーンスープ 餃子 きゅうりのサラダ オレンジゼリー	精白米/ごま油/片栗粉/きょうざの皮/油/上白糖	普通牛乳/焼豚/鶏卵/豚ひき肉/ロースハム/ゼラチン	長ネギ/イトコ(缶詰、味噌、冷凍)/イトコ(缶詰、卵、味噌)/トマト/キャベツ/にんにく/きゅうり/りよくとうもろやし/にんじん/オレンジジュース	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
14 / 木	ロールパン ミートソースペンネ ポトフ 鶏の香味焼き 果物(すいか)	ロールパン/マヨネーズ/パプリカ(乾)/上白糖/油/じゃがいも/精白米	普通牛乳/豚ひき肉/ベーコン/鶏肉もも/カットわかめ	にんじん/トマト/なす/キャベツ/しょうが/長ネギ/すいか	牛乳 わかめおにぎり		
15 / 金	夏野菜カレーライス 春雨サラダ りんごゼリー のむヨーグルト	精白米/じゃがいも/油/薄力粉/緑豆はるさめ(乾)/ごま油/上白糖/トマト	普通牛乳/豚大型種(豚身付、生)/ゼラチン/飲むヨーグルト	トマト/にんじん/にんにく/きゅうり/イトコ(卵、味噌、冷凍)/りんごジュース/なす/ピーマン	牛乳 ふかし芋		
16 / 土	ご飯 きゃべつの味噌汁 鶏肉とナスのみそ炒め ちんすこう	精白米/油/ごま油/片栗粉/薄力粉/三温糖	普通牛乳/味噌/鶏肉もも	キャベツ/りよくとうもろやし/にんじん/なす/青ピーマン/にんにく	牛乳 市販のおやつ		
18 / 月	<h1>海の日</h1>						
19 / 火	コーンご飯 人参ポタージュ ローストチキン コーンスローサラダ 果物(バナナ)	精白米/薄力粉/マヨネーズ/油/ごま(いり)/上白糖	普通牛乳/鶏肉もも/調整豆乳	イトコ(卵、味噌、冷凍)/にんじん/トマト/しょうが/キャベツ/イトコ(缶詰、味噌、冷凍)/バナナ	牛乳 黒ゴマクッキー		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

令和4年 7月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士： 佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	行事等
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 水	ソースやきそば すまし汁 とん平焼き ぶどうゼリー	蒸し中華麺/マヨネーズ/油	普通牛乳/豚ばら/鶏卵	もやし/キャベツ/人参/こまつな/えのきたけ/ぶどうジュース	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
21 木	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 果物(オレンジ)	精白米/普通はるさめ(乾)/ごま油/片栗粉/ホットケーキミックス/上白糖/油	普通牛乳/豚ひき肉/豚ばら/豚肩/味噌/きな粉/鶏卵	にんじん/納豆/りょくとうもやし/キャベツ/にんにく/オレンジ	牛乳 きなこ蒸しパン		
22 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 納豆草としめじのお浸し プリン	精白米/マヨネーズ/上白糖	普通牛乳/味噌/若鶏肉もも/油揚げ/鶏卵	こまつな/りょくとうもやし/納豆/ほんしめじ(生)/にんじん	牛乳 市販のおやつ		
23 土	チキンライス トマトスープ 玉子焼き 果物(みかん缶)	水稲穀物(はいが精米)/油/じゃがいも	普通牛乳/豚ウィンナーソーセージ/鶏卵/ツナ缶(油漬)	トマト/にんじん/スイートコーン(冷凍)/キャベツ/トマト(缶詰)/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		
25 月	ご飯 キャベツのコンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とエノコのソテー 果物(もも缶)	精白米/マヨネーズ/パン粉(乾燥)/ソテーマグリ	普通牛乳/若鶏肉もも	キャベツ/トマト/納豆/にんじん/スイートコーン(缶詰、ホホホ) / 黄桃(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		
26 火	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ツナフレンチサラダ りんごゼリー	精白米/パン粉(乾燥)/上白糖/食パン/油	普通牛乳/味噌/豚ひき肉/鶏肉ひき肉/木綿豆腐/鶏卵/ツナ缶(油漬)/ゼラチン/きな粉	トマト/だいこん/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんごジュース	牛乳 きなこラスク		
27 水	ご飯 えのきのすまし汁 あじのカレーマヨ焼き ポテトサラダ バナナヨーグルト	精白米/マヨネーズ/じゃがいも/上白糖	普通牛乳/まあじ/ロースハム/ヨーグルト	えのきたけ/にんじん/きゅうり/スイートコーン/バナナ	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
28 木	コーンご飯 ミネストローネ ミートローフ ふかし芋	精白米/オリーブ油/トマト/パプリカ(乾)/パン粉(乾燥)/上白糖/ツナ缶/ホットケーキミックス/油	普通牛乳/ベーコン/豚ひき肉/鶏卵	スイートコーン(冷凍)/キャベツ/にんじん/トマト/にんにく/トマト(缶詰)/スイートコーン/グリーンピース(冷凍)/バナナ	牛乳 バナナ甘食		
29 金	ご飯 パンプキンスープ タンドリーチキン コーンサラダ オレンジゼリー	精白米/薄力粉/上白糖/油	普通牛乳/若鶏肉もも/ヨーグルト/ゼラチン	西洋がほちや/トマト/にんにく/しょうが/キャベツ/きゅうり/スイートコーン/オレンジジュース	牛乳 市販のおやつ		
30 土	ご飯 もやしの味噌汁 豚と野菜のケチャップ炒め 果物(パイナップル)	精白米/油/上白糖	普通牛乳/乾燥わかめ/味噌/豚大根/豚(脂身付、生)	りょくとうもやし/トマト/なす/にんじん/パイナップル(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

りんご組 月平均栄養価	エネルギー 463 kcal	タンパク質 18.0 g
	脂 質 16.9 g	食塩相当量 1.1 g
幼稚園 月平均栄養価	エネルギー 358 kcal	タンパク質 13.8 g
	脂 質 10.7 g	食塩相当量 1.1 g

**「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを**

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。

**夏野菜を植えています**

ナス、トマト、きゅうりの苗を5月末に植えました。子どもたちが水やりをし、野菜が成長する姿を学んでいます。一度一緒にプランターをのぞいてください。子どもたちがいろいろ教えてくれると思いますよ。