



# 令和4年度 7月の献立



めぐみ保育園  
2022.6.30発行  
No.4

## 幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量
11 25	月	焼豚炒飯 わかめスープ 中華風おひたし スイカ		牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 87.3 g 食塩 2.4 g
12 26	火	おろしツナパスタ 冬瓜とじゃが芋の清汁 ハムサラダ バナナ		牛乳 チキンライス	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.4 g
13 27	水	ひき肉納豆ご飯 もやしと絹さやの味噌汁 豆腐となすのオイスターソース煮 ブロッコリーのおかか和え		ヨーグルト ごまチーズスティック	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 78.0 g 食塩 2.1 g
14 28	木	ロールパン サイコロスープ 鮭フライ もやしのさっぱり和え		牛乳 ちゃんぽん	エネルギー 675 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 80.7 g 食塩 2.8 g
1 15 29	金	(1.29)ご飯 大根の味噌汁 ひじきの厚焼き玉子 小松菜と白滝の和え物	(15)ご飯 けんちん汁 ポークピカタ 小松菜と白滝の和え物	牛乳 (1.29)青のりいももち (15)ガトーショコラ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 83.2 g 食塩 1.5 g
2 16 30	土	焼肉丼 キャベツとコーンのスープ じゃが芋の炒め煮		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 89.5 g 食塩 2.1 g
4	月	旨煮丼 ねぎと青梗菜の味噌汁 生揚げナムル オレンジ		牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.6 g
5 19	火	(5)ロールパン 大豆もやしのスープ チキンフライ 小松菜と大根のサラダ	(19)味噌うどん かじきのねぎソース 小松菜の煮びたし メロン	お茶 おしゃぶり昆布 しそおかか焼きおにぎり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 67.7 g 食塩 2.4 g
6 20	水	ご飯 ほうれん草のスープ 麻婆春雨 白菜のサラダ		ヨーグルト あんこクッキー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 85.9 g 食塩 2.0 g
7 21	木	(7)七夕行事食 <sup>祭</sup> 七夕そうめん いわしの香味焼き 短冊サラダ メロン	(21)めぐみ祭り行事食 <sup>祭</sup> 牛乳 お好み焼き 鶏の唐揚げ ミニトマト	(7)牛乳 天の川ゼリー (21)りんごジュース チョコバナナ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 33.1 g 炭水化物 66.0 g 食塩 1.1 g
8 22	金	ご飯 わかめと油揚げの清汁 レバーの味噌炒め ごま和え		牛乳 揚げわんたん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 62.2 g 食塩 1.8 g
9 23	土	ツナチャーハン 白菜の中華スープ 三色サラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 66.2 g 食塩 1.6 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。  
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。