



7月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

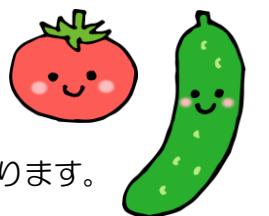
日／曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 （ 月 ）	ちゃんぽんうどん 餃子 れんこんサラダ チーズ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	れんこん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	387	kcal
02 （ 火 ）	ごはん 豚肉のごま炒め いんげんのマヨネーズ和え わかめのみそ汁	米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	413	kcal
03 （ 水 ）	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のなめ茸和え 麩のすまし汁	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー	375	kcal
04 （ 木 ）	ごはん ソーダゼリー 鮭のフライ ひじきときゅうりのサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉、砂糖	さけ、豆乳、ハム、白みそ、卵	きゅうり、チンゲン菜、コーン、たまねぎ、ひじき、粉かんでん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	エネルギー	411	kcal
05 （ 金 ）	給食なし日							
08 （ 月 ）	振替休日							
09 （ 火 ）	マーボーめん トマトの和え物 ヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、甘酢、テンメシジャン、鶏ガラだしの素	エネルギー	381	kcal
10 （ 水 ）	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き キャベツの塩昆布和え なめこのみそ汁	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	エネルギー	403	kcal
11 （ 木 ）	ごはん ぶりの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖	ぶり、凍り豆腐、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	382	kcal
12 （ 金 ）	コッペパン 牛乳 ウインナーケチャップ フライドポテト 野菜スープ	じゃがいも、コッペパン、油	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー	381	kcal

*7月のお誕生日会にはソーダゼリーが付きます。
*仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日／曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
15 （ 月 ）	海の日							
16 （ 火 ）	ごはん さわらのごま焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、白みそ	なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	383	kcal
17 （ 水 ）	バンズパン 牛乳 クリスピーチキン コールスローサラダ コーンスープ	バンズパン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩	エネルギー	410	kcal
18 （ 木 ）	ミートソーススパゲティ ベーコンチーズオムレツ フレンチサラダ りんごゼリー	スパゲティ、りんごゼリー、砂糖、フレンチドレッシング、油	卵、豚ひき肉、牛乳、ハム、ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー	445	kcal
19 （ 金 ）	ごはん 八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、かまぼこ	かぼちゃ、はくさい、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	383	kcal
22 （ 月 ）	ごはん 肉じゃが 納豆和え 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、挽きわり納豆、白みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	エネルギー	375	kcal
23 （ 火 ）	カレーうどん 野菜卵焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、マヨネーズ、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、刻みこんぶ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	エネルギー	385	kcal
24 （ 水 ）	給食なし日							
25 （ 木 ）	終園日・給食なし日							

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。
この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。



きゅうりやトマト、ナスやスイカなど夏野菜が旬の季節を迎えます。
夏野菜には水分がたっぷり含まれており、体の水分を補ったり、体を冷やす作用もあります。
ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてください。