

7月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
1	月	チキンカツ 中華和え 牛乳	273	13.1	鶏肉 卵 キャベツ もやし わかめ きゅうり コーン缶
2	火	ハムエッグフライ 春雨サラダ 牛乳	270	13	ハム 卵 キャベツ 春雨 にんじん かにかま きゅうり みかん缶
3	水	ちくわカレー天 煮物 果物 牛乳	258	12.6	ちくわ 卵 じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ オレンジ
4	木	ポークピカタ ごま和え 牛乳	267	12.8	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ごま
5	金	七夕会メニュー	そうめん(トッピング具材あり)、おがず1品、ゼリーが出ます。 主食(ごはん・パン)はいりません。		
8	月	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	254	12.6	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー コーン缶 かまぼこ バナナ
9	火	魚のフライ 肉じゃが 牛乳	265	12.9	魚 じゃがいも にんじん 豚肉 糸こんにゃく たまねぎ
10	水	ささみのみそ焼き マカロニサラダ 牛乳	259	13.1	ささみ キャベツ マカロニ ハム にんじん きゅうり コーン缶
11	木	肉だんご 野菜炒め 牛乳	262	12.8	豚ひき肉 たまねぎ 卵 小松菜 キャベツ にんじん ピーマン かまぼこ ペーコン
12	金	カレー フルーツヨーグルト 牛乳	268	12.7	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ヨーグルト バナナ キウイフルーツ みかん缶
16	火	メンチカツ 切昆布煮 牛乳	258	12.5	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ 切昆布 にんじん 糸こんにゃく さつまあげ
17	水	焼肉 ポテトサラダ 果物 牛乳	261	12.8	豚肉 しょうが 卵 キャベツ じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 パイナップル
18	木	ウインナーソテー 麻婆春雨 牛乳	261	12.7	ウインナー キャベツ 春雨 もやし 豚ひき肉 たまねぎ 細切りたけのこ にら きくらげ



8月給食献立予定表

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
27	火	ハムカツ 中華春雨 牛乳	265	12.9	ハム キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
28	水	ウインナーソテー 果物 スパゲティサラダ 牛乳	260	13	ウインナー キャベツ スパゲティ かにかま きゅうり コーン缶 バナナ
29	木	とんかつ 磯辺和え 牛乳	268	12.8	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草
30	金	カレー カットフルーツ 牛乳	255	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん 糸こんにゃく たまねぎ すいか みかん缶