



7月献立表



令和3年

こむぎ保育園

日曜	献立名	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価		
						2号認定	3号認定	
1	サラダ風らし寿司 味噌汁 ひき肉の玉子焼き チーズ	青のりポテト 牛乳	ツナ 味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき豆 万能ねぎ 玉ねぎ 青のり	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ トマトケチャップ	エネルギー:584kcal たんぱく質:27.6g 脂質:19.2g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:463kcal たんぱく質:21.9g 脂質:19.2g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.9g
2	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 大根の梅和え オレンジ	ごまおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 テンゲン菜 人参 ねぎらめ オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ	エネルギー:588kcal たんぱく質:24g 脂質:20.8g カルシウム:326mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:478kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.6g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.2g
3	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め キャベツのマヨ和え オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ バナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:623kcal たんぱく質:20.7g 脂質:19.7g カルシウム:286mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:500kcal たんぱく質:16.1g 脂質:15.9g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.2g
5	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜としらすのサラダ バナナ	ミルクくずもち	味噌 油揚げ しらす 牛乳 きな粉	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 バナナ	水 コロッケ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいちしようゆ 塩	エネルギー:542kcal たんぱく質:15.1g 脂質:12.2g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:442kcal たんぱく質:12.4g 脂質:9.6g カルシウム:123mg 食塩相当量:1.2g
6	ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 小松菜の炒り玉子と和え バナナ	ベーコンブレッド 牛乳	味噌 さわら 鶏卵 牛乳 ベーコン	米 小切葱 ごま油 砂糖 薄力粉 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 テンゲン菜 しょうが にんにく 小松菜 キャベツ バナナ 玉ねぎ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 ドライイースト	エネルギー:592kcal たんぱく質:20.3g 脂質:18.9g カルシウム:310mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:478kcal たんぱく質:20.7g 脂質:15.2g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.3g
7	【小童】いなり寿司 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのマヨサラダ スイカ	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ オクラ 人参 ブロッコリー コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ	エネルギー:603kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.3g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:473kcal たんぱく質:11.7g 脂質:11.8g カルシウム:181mg 食塩相当量:0.9g
8	マーボー茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー	ポップコーン 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま ポップコーン	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 小松菜 トマト オレンジジュース アガー	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 塩	エネルギー:568kcal たんぱく質:16.6g 脂質:13.6g カルシウム:309mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:444kcal たんぱく質:14.3g 脂質:10.6g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.1g
9	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 納豆和え チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 万能ねぎ 白菜 人参 ほうれん草	水 こいちしようゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:596kcal たんぱく質:25.3g 脂質:18.1g カルシウム:372mg 食塩相当量:2g	エネルギー:464kcal たんぱく質:20.5g 脂質:14.2g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.7g
10	チキンライス コンソメスープ もやしとハムのサラダ オレンジ	ごま塩おにぎり 小魚	鶏肉 ロースハム 煮干し	米 無塩バター 油 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン 人参 しめじ 小松菜 もやし キャベツ オレンジ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:594kcal たんぱく質:18.4g 脂質:10.6g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:459kcal たんぱく質:14.3g 脂質:8.3g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.2g
12	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 オレンジ	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 さつま芋 小切葱 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ テンゲン菜 ひじき しらたき 人参 オレンジ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ こいちしようゆ みりん	エネルギー:614kcal たんぱく質:23.5g 脂質:14.4g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:491kcal たんぱく質:18.8g 脂質:10.4g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.3g
13	ピザハシ 中華スープ 野菜のサラダ バナナ	いちごミルクかん	豚ひき肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま いちごシロップ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ トマト きゅうり バナナ 寒天	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:519kcal たんぱく質:16.6g 脂質:13.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1g	エネルギー:408kcal たんぱく質:12.2g 脂質:10.6g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.9g
14	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト	ホットケーキ	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり りんごソース	水 カレールウ ベーキングパウダー	エネルギー:634kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.5g カルシウム:163mg 食塩相当量:2g	エネルギー:494kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.8g カルシウム:128mg 食塩相当量:1.5g
15	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー バナナ	梅おかおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 油 米	ひょうたん草 人参 しめじ ピーマン キャベツ コーン バナナ ねぎらめ	チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ	エネルギー:586kcal たんぱく質:22.3g 脂質:15.3g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:459kcal たんぱく質:17.1g 脂質:11.6g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.6g
16	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ	お豆腐ドーナツ 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 チーズ 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 人参	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー	エネルギー:630kcal たんぱく質:26.9g 脂質:18.6g カルシウム:354mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:519kcal たんぱく質:21.7g 脂質:15.6g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g
17	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え バナナ	マシュマロサンドクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 クッキー マシュマロ	昆布 干しいたけ えのき豆 長ねぎ 小松菜 しょうが もやし 人参 テンゲン菜 白菜 きゅうり 塩昆布 バナナ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 穀物酢 チキンスープの素	エネルギー:587kcal たんぱく質:22g 脂質:18.1g カルシウム:304mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:470kcal たんぱく質:13.7g 脂質:13.7g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.7g
19	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ	コーンおにぎり 小魚	鶏卵 鶏肉 ウィンナー 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ オレンジ コーン	水 穀物酢 こいちしようゆ 水 塩	エネルギー:609kcal たんぱく質:23.4g 脂質:12g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:480kcal たんぱく質:18.5g 脂質:9.2g カルシウム:145mg 食塩相当量:1.2g
20	ご飯 味噌汁 焼肉炒め もやしときゅうりのマヨ醤油和え バナナ	バナナヨーグルト	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 小切葱 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 バナナ	水 こいちしようゆ みりん	エネルギー:525kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:431kcal たんぱく質:13.5g 脂質:13.5g カルシウム:135mg 食塩相当量:1g
21	【大童】枝豆ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 手作りなためかけ和え スイカ	カップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 えび 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖	枝豆 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 南瓜 白菜 小松菜 人参 えのき豆 すいか	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:715kcal たんぱく質:20.3g 脂質:25.4g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:558kcal たんぱく質:20.8g 脂質:19.5g カルシウム:249mg 食塩相当量:0.9g
24	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のマリネサラダ オレンジ	マーブル蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 さつま芋 パン粉 砂糖 油 薄力粉	人参 テンゲン菜 玉ねぎ ドライトマト バセリ 白菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 穀物酢 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:627kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.1g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:492kcal たんぱく質:16g 脂質:13.1g カルシウム:209mg 食塩相当量:1g
26	雑穀ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシング和え オレンジ	ゆでとうもろこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ オレンジ とうもろこし	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー:608kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.1g カルシウム:250mg 食塩相当量:2g	エネルギー:458kcal たんぱく質:14.7g 脂質:11.7mg カルシウム:179mg 食塩相当量:1.5g
27	ご飯 味噌汁 かさいのから揚げ 小松菜のお浸し バナナ	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 かさい かつお節 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 バナナ	水 こいちしようゆ 料理酒	エネルギー:591kcal たんぱく質:23.5g 脂質:15.7g カルシウム:342mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:472kcal たんぱく質:18.4g 脂質:11.8g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.1g
28	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め丼 レタスとベーコンのスープ プリンチサラダ チーズ	冷や汁風そうめん	豚肉 ベーコン チーズ 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 そうめん ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス キャベツ ブロッコリー きゅうり 長ねぎ 昆布	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 みりん	エネルギー:608kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.8g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:494kcal たんぱく質:14.8g 脂質:14.8g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.4g
29	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ツナサラダ バナナ	りんごゼリー	鶏肉 ツナ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	南瓜 玉ねぎ しめじ コーン 白菜 パプリカ 小松菜 バナナ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:500kcal たんぱく質:15.7g 脂質:15.7g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:418kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.5g カルシウム:43mg 食塩相当量:0.7g
30	わかめご飯 味噌汁 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりのゆかり和え オレンジ	鉄分クッキー 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 小切葱 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし 人参 ゆかり オレンジ ひじき	水 塩 こいちしようゆ ベーキングパウダー	エネルギー:622kcal たんぱく質:21g 脂質:24.4g カルシウム:303mg 食塩相当量:2g	エネルギー:489kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.2g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.8g
31	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツマヨサラダ バナナ	キャロットピラフ	鶏肉	スパゲティ 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり 人参 えのき豆 キャベツ コーン トマト バナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩	エネルギー:620kcal たんぱく質:15.8g 脂質:12.4g カルシウム:49mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:478kcal たんぱく質:12.6g 脂質:10.1g カルシウム:49mg 食塩相当量:1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
平均量	594	20.5	17.5	250	1.6
目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
平均量	473	16.2	13.7	189	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。