



7月 献立表【完了期】



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 鶏肉の照り煮 チーズ	青のりポテト 牛乳	ツナ 味噌 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 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき茸 万能ねぎ 青のり	殺菌前 塩 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ みりん
2 金	軟飯 味噌汁 かれのいち巻付け 大根の和え物 オレンジ	ごまパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 かいり 牛乳	米 砂糖 薄力粉 ごま 油	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 テンゲン菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
3 土	軟飯 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 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー
5 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 白菜としらすのサラダ バナナ	ミルクゼリー	味噌 油揚げ しらす 牛乳 きな粉	米 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 アガー	水 コロケ トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌前 こいくちしょうゆ 塩
6 火	軟飯 味噌汁 たらの香り焼き 小松菜の和え物 バナナ	オニオンブレッド 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切匙 ごま油 砂糖 強力粉 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 テンゲン菜 小松菜 キャベツ バナナ 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ドライイースト
7 水	【小暑】いなり軟飯 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	お星様パンケーキ 牛乳	いなりの皮 かつお節 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 油	昆布 干しいたけ 人参 ブロッコリー コーン すいか	殺菌前 塩 こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー
8 木	茄子のそぼろ炒め丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー	バナナ 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	なす 長ねぎ ピーマン 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 バナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 殺菌前 万能つゆ
9 金	青のり軟飯 味噌汁 ツナじゃが 納豆和え チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ ツナ 納豆 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖	青のり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	塩 水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
10 土	チキンライス コンソメスープ もやしのサラダ オレンジ	ごま塩おにぎり	鶏肉	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	塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 水 殺菌前
12 月	軟飯 味噌汁 鶏ささみのムニエル ひじきの煮物 オレンジ	ふかしかぼちゃ甘辛和え 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 小切匙 薄力粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ テンゲン菜 ひじき 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 こいくちしょうゆ みりん
13 火	ビビンバ丼 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 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま いちごジャム	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	こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 水 万能つゆ 殺菌前
14 水	軟飯 コンソメスープ 豚肉と茄子の炒め物 野菜スティック ジャムヨーグルト	パンケーキ	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	トマト バセリ 玉ねぎ 人参 なす 大根 きゅうり りんごソース	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
15 木	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	おかかおにぎり	鶏肉 チーズ かつお節	野菜パン 油 米	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
16 金	軟飯 味噌汁 かれのいち巻風味焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ	お豆腐蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ かいり チーズ 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖	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 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー
17 土	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の和え物 バナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 テンゲン菜 白菜 きゅうり バナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 殺菌前 チキンスープの素 ベーキングパウダー
19 月	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ	コーンおにぎり	鶏肉	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	殺菌前 こいくちしょうゆ 水 塩
20 火	軟飯 味噌汁 焼肉炒め もやしときゅうりのマヨ醬油和え 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 小切匙 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 ピーマン もやし きゅうり 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
21 水	【大暑】枝豆軟飯 味噌汁 たらの煮つけ 手作りなめたけ和え スイカ	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	枝豆 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸 すいか	塩 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
24 土	軟飯 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	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 砂糖 油 薄力粉	人参 テンゲン菜 玉ねぎ ダイズ トマト バセリ 白菜 コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 殺菌前 ベーキングパウダー
26 月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 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 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ 大根 キャベツ オレンジ とうもろこし	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん トマトドレッシング
27 火	軟飯 味噌汁 かれのいち巻 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 かいり かつお節 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
28 水	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め丼 レタスのスープ フレンチサラダ チーズ	冷や汁風そうめん	豚肉 チーズ 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 そうめん ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス キャベツ ブロッコリー きゅうり 長ねぎ 昆布	塩 チキンスープの素 キャベツ トマトケチャップ 水 殺菌前 みりん
29 木	軟飯 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	チキンスープの素 塩 水 殺菌前 万能つゆ
30 金	わかめ軟飯 味噌汁 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 きゅうりの和え物 オレンジ	鉄分パンケーキ 牛乳	味噌 豚ひき肉 牛乳	米 小切匙 油 薄力粉 砂糖 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 オレンジ ひじき	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
31 土	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 えのき茸 キャベツ コーン トマト バナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水

☆ 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)
完了	0	0	0	0	0
平均量	341	11.8	7.9	124	0.9

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。