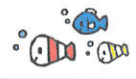




7月 献立表



令和4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 金	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き バナナ	ポップコーン 牛乳	ツナ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 ポップコーン	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 万能ねぎ 玉ねぎ バナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ			
2 土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 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 塩 料理酒 ベーキングパウダー			
4 月	麦ご飯 味噌汁 コロケ 小松菜の炒り玉子と和え オレンジ	ミルクくずもち	味噌 鶏卵 牛乳 きな粉	米 押し麦 小切麩 コロケ 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜 白菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ			
5 火	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 手作りなめたけ和え バナナ	チーズコンブレッド 牛乳	味噌 油揚げ あじ 牛乳 チーズ	米 ごま油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 水菜 しょうが にんにく 白菜 干しいたけ 人参 えのき草 バナナ 玉ねぎ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 塩 ドライイースト			
6 水	モーヨー茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃが芋	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 干しいたけ から 切干大根 きゅうり トマト オレンジジュース アガー 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 塩			
7 木	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのサラダ スイカ	お昼様クッキー 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 人参 オクラ ブロッコリー コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ			
8 金	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 白菜としらすの和え物 チーズ	青菜おにぎり 小魚	味噌 木綿豆腐 鶏卵 ツナ しらす チーズ 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 万能ねぎ 白菜 人参 デンゲン菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ			
9 土	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	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン 人参 しめじ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 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 ベーキングパウダー ココア			
11 月	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 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 デンゲン菜 ひじき しらす 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			
12 火	ピピン丼 干しえび入り中華スープ 春雨と野菜の和え物 バナナ	りんごゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	しょうが ほうれん草 もやし 人参 わかめ キャベツ バナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢			
13 水	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック ヨーグルト	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり	水 カレーウ ベーキングパウダー			
14 木	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツとコーンのソテー オレンジ	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	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン オレンジ ねぎらうめ	水 チキンスープの素 塩 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ			
15 金	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ バナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 牛乳	米 ごま マカロニ フルーツパン	昆布 干しいたけ 大根 オクラ ほうれん草 人参 バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング			
16 土	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 白菜の塩昆布和え チーズ	ココアちんすこう	味噌 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 小松菜 玉ねぎ パプリカ しょうが にんにく 白菜 きゅうり 塩昆布 ココア	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー ココア			
19 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 手作りなめたけ和え バナナ	ミルクゼリーアップルソース	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ わかめ えのき草 しょうが 玉ねぎ 人参 デンゲン菜 白菜 小松菜 えのき草 バナナ アガー りんごソース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 万能つゆ			
20 水	冷やし中華 ジャマンポテト 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 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩			
21 木	ご飯 味噌汁 さばの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ スイカ	マカロニポリタン 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	昆布 干しいたけ 切干大根 から しょうが もやし きゅうり 人参 すいか 玉ねぎ ビーマン	水 万能つゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ チキンスープの素			
22 金	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ふら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	しらす 味噌 えび かつお節 鶏卵 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖	オクラ きゅうり ねぎらうめ 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 南瓜 大根 デンゲン菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー			
23 土	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ	きな粉ラスク 牛乳	豚ひき肉 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 食パン 無塩バター	人参 小松菜 玉ねぎ ダイズトマト バセリ 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢			
25 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き キャベツのツナ和え バナナ	ホットケーキ	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ 鶏卵 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン キャベツ 人参 バナナ	水 塩 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー			
26 火	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ	オレンジゼリー	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 デンゲン菜 オレンジ オレンジジュース アガー	水 カレーウ トマトドレッシング アガー			
27 水	ご飯 味噌汁 かれない和風パン焼き 小松菜の煮浸し チーズ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 かわい 油揚げ チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ			
28 木	ご飯 レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ オレンジ	ごま塩おにぎり	ベーコン 豚肉	米 薄力粉 油 砂糖 ごま	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢			
29 金	わかめご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりの甘酢和え チーズ	冷や汁風そうめん	味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ	米 小切麩 油 砂糖 そうめん ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ デンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 白菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん			
30 土	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 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)
目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
平均量	570	20.3	17	224	1.5
目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
平均量	454	16.2	13.6	174	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。