



6月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	栄養価					
		あか	きいろ	みどり	その他	完了期	
	昼食	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	その他	
1 木	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 オレンジ	ちぢみ 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉 上新粉 油	干しいたけ なめこ 昆布 白菜 ほうれん草 もやし オレンジ 玉ねぎ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:331kcal たんぱく:14.5g 脂質:9.8g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.3g
2 金	軟飯 味噌汁 和風チキンローフ 甘酢和え パナナ	ジャムヨーグルト	味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 砂糖	干しいたけ 大根 えのき草 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ りんごソース	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:319kcal たんぱく:12.8g 脂質:8.8g カルシウム:125mg 食塩相当量:0.7g
3 土	軟飯 味噌汁 車麩のチャンプルー 白菜のお浸し オレンジ	味噌軟飯	厚揚げ 味噌 豚肉 かつお節	米 車麩 油 砂糖 ごま	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:357kcal たんぱく:10.9g 脂質:7g カルシウム:98mg 食塩相当量:0.8g
5 月	軟飯 味噌汁 かれの野菜の青のり煮 切干大根とささみのサラダ テーズ	ごまパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 鶏肉 テーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉 ごま	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 テンゲン菜 パプリカ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:353kcal たんぱく:18.9g 脂質:8.6g カルシウム:217mg 食塩相当量:0.9g
6 火	【芒種】野菜炒めらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン	あじさいゼリー	かつおフレーク 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 油	コーン きゅうり トマト 干しいたけ ほうれん草 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:250kcal たんぱく:9.7g 脂質:7g カルシウム:22mg 食塩相当量:0.9g
7 水	肉野菜うどん ツナとじゃが芋の炒め物 パナナ	ピラフ	豚肉 かつおフレーク	うどん じゃが芋 油 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ さやいんげん パナナ 玉ねぎ バセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:348kcal たんぱく:10.8g 脂質:6.5g カルシウム:95mg 食塩相当量:0.9g
8 木	野菜パン ミルクスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ひじき軟飯	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐 油揚げ	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 米	玉ねぎ バセリ ブロッコリー きゅうり 人参 パナナ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 万能つゆ 料理酒	エネルギー:379kcal たんぱく:15.1g 脂質:11.1g カルシウム:98mg 食塩相当量:1g
9 金	軟飯 味噌汁 【給食の鉄人】ささみの野菜あんかけ さつま芋の煮物 オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 フルーツパン	干しいたけ 白菜 エリンギ 昆布 人参 大根 小松菜 オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:329kcal たんぱく:13.9g 脂質:5.1g カルシウム:192mg 食塩相当量:0.9g
10 土	中華丼 オニオンスープ 春雨サラダ パナナ	ジャムパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 食パン	人参 干しいたけ もやし テンゲン菜 玉ねぎ バセリ きゅうり パプリカ パナナ りんごソース	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢	エネルギー:355kcal たんぱく:13.9g 脂質:8.5g カルシウム:122mg 食塩相当量:1.1g
12 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま風味煮 手作りなめたけ和え オレンジ	豆乳プリン	油揚げ 味噌 鶏肉 豆乳	米 さつま芋 ごま 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 えのき草 オレンジ アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:310kcal たんぱく:11.9g 脂質:9.2g カルシウム:102mg 食塩相当量:0.9g
13 火	二色丼 味噌汁 ポテトサラダ パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 水 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:393kcal たんぱく:13.1g 脂質:11.4g カルシウム:128mg 食塩相当量:0.9g
14 水	軟飯 すまし汁 かれの煮付け 酢味噌和え テーズ	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 かれい 味噌 テーズ 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ テンゲン菜 昆布 大根 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:341kcal たんぱく:16.1g 脂質:9.7g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.5g
15 木	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 野菜の塩炒め オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ えのき草 小松菜 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ パプリカ ブロッコリー オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:329kcal たんぱく:13g 脂質:9.6g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.9g
16 金	スパゲティオボロタン コンソメスープ フレンチサラダ パナナ	わかめ軟飯	鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン パナナ わかめご飯の素	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢	エネルギー:307kcal たんぱく:10g 脂質:2.5g カルシウム:32mg 食塩相当量:0.8g
17 土	軟飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め もやしのごま和え オレンジ	ふかし芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー:326kcal たんぱく:12g 脂質:10.5g カルシウム:160mg 食塩相当量:0.7g
19 月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 キャベツサラダ テーズ	そうめん	鶏肉 テーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ そうめん	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 万能つゆ トマト きゅうり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:298kcal たんぱく:8.7g 脂質:8.8g カルシウム:71mg 食塩相当量:1.1g
20 火	軟飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の炒め物 パナナ	スイートポテト 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パナナ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素	エネルギー:400kcal たんぱく:12.9g 脂質:11.4g カルシウム:175mg 食塩相当量:0.7g
21 水	【夏至】しらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩煮 白菜のおかか和え メロン	ぶどうゼリー	しらす 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま 砂糖	きゅうり 干しいたけ えのき草 ほうれん草 昆布 白菜 人参 メロン ぶどうジュース アガー	料理酒 こいくちしょうゆ 水 塩	エネルギー:284kcal たんぱく:12g 脂質:6.9g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.1g
22 木	軟飯 コンソメスープ 豚肉の豆乳クリーム炒め トマトドレッシングサラダ パナナ	ヨーグルトパン	豚肉 豆乳 ヨーグルト	米 さつま芋 油 片栗粉 強力粉 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:375kcal たんぱく:11.2g 脂質:10.8g カルシウム:64mg 食塩相当量:0.9g
23 金	軟飯 味噌汁 たららの煮付け 春雨の中巻和え オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま 薄力粉	干しいたけ 白菜 昆布 テンゲン菜 人参 オレンジ コーン	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	エネルギー:320kcal たんぱく:13.7g 脂質:5.4g カルシウム:159mg 食塩相当量:1g
24 土	軟飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ テーズ	蒸しじゃが芋の甘酢和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 テーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ 青のり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:337kcal たんぱく:14g 脂質:12.6g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.2g
26 月	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 小松菜と油揚げの和え物 オレンジ	いちごミルクかん	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 いちごジャム	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 オレンジ 寒天	みりん 料理酒 水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:293kcal たんぱく:10.4g 脂質:7.5g カルシウム:122mg 食塩相当量:0.7g
27 火	軟飯 味噌汁 豚の香煎 手作りなめたけ和え オレンジ	豚肉とキャベツの和風ス パゲティ	味噌 豚 豚肉	米 ごま油 スパゲティ 油	干しいたけ しめじ 長ねぎ テンゲン菜 昆布 白菜 小松菜 人参 えのき草 オレンジ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩	エネルギー:308kcal たんぱく:14.5g 脂質:6.6g カルシウム:72mg 食塩相当量:0.9g
28 水	軟飯 コンソメスープ 焼きチキンナゲット ブロッコリーのサラダ オレンジ	パンケーキ	鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 薄力粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ コーン ブロッコリー もやし 人参 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 ベーキングパウダー	エネルギー:326kcal たんぱく:12.2g 脂質:8.8g カルシウム:64mg 食塩相当量:0.9g
29 木	軟飯 味噌汁 かれの磯辺煮 大根の煮物 テーズ	蒸し大学芋 牛乳	味噌 かれい テーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま	干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 テンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ	エネルギー:315kcal たんぱく:14g 脂質:5.5g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.4g
30 金	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 和風マヨ和え パナナ	鶏そぼろ軟飯	木綿豆腐 味噌 豚肉 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:430kcal たんぱく:17.4g 脂質:11.1g カルシウム:95mg 食塩相当量:0.8g

★園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。