



# 6月 献立表



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	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		幼児	乳児
1 木	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え オレンジ	にらちぢみ 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 上粉粉 油	干しいたけ なら なめこ 昆布 白菜 しらすき ほうれん草 もやし わりめ 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:560kcal たんぱく質:25.1g 脂質:16.7g 加糖量:322mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:435kcal たんぱく質:18.2g 脂質:12.5g 加糖量:242mg 食塩相当量:1.5g
2 金	ご飯 味噌汁 和風手巻きうどん 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 りんごジュース	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:510kcal たんぱく質:20.8g 脂質:10.2g 加糖量:199mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:400kcal たんぱく質:21.6g 脂質:8.3g 加糖量:155mg 食塩相当量:0.8g
3 土	ご飯 味噌汁 厚揚げのチャンプル 白菜のお浸し オレンジ	味噌おにぎり	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 ビーマン 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:598kcal たんぱく質:24.8g 脂質:12.9g 加糖量:184mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:472kcal たんぱく質:14.5g 脂質:10.1g 加糖量:128mg 食塩相当量:1.2g
5 月	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ テーズ	ごまおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 干しいたけ 鶏肉 テーズ 牛乳	米 きび 粟米 さつまい 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マヌマロ ごま	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 テンゲン菜 パプリカ	水 塩 穀物酢	エネルギー:542kcal たんぱく質:19.8g 脂質:24.6g 加糖量:395mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:535kcal たんぱく質:16g 脂質:20.7g 加糖量:316mg 食塩相当量:1.2g
6 火	【芒種】野菜畑ちらし寿司 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 クリーム	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	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:502kcal たんぱく質:16.5g 脂質:15.8g 加糖量:90mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:400kcal たんぱく質:12.3g 脂質:13.3g 加糖量:38mg 食塩相当量:1.1g
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 ロースハム	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:583kcal たんぱく質:18g 脂質:12.9g 加糖量:142mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:481kcal たんぱく質:14.2g 脂質:10.3g 加糖量:145mg 食塩相当量:1.4g
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	ひじきおにぎり 小魚	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	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:511kcal たんぱく質:27g 脂質:17.2g 加糖量:282mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:490kcal たんぱく質:21.8g 脂質:11.9g 加糖量:239mg 食塩相当量:1.4g
9 金	ご飯 味噌汁 【給食の献立】ささみの梅あんかけ さつまいもの煮物 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 さつまい フルーツパン	干しいたけ 白菜 エリンギ なら 昆布 人参 大根 小松菜 わりめ 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:556kcal たんぱく質:22.5g 脂質:8.8g 加糖量:251mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:420kcal たんぱく質:17.2g 脂質:6.4g 加糖量:219mg 食塩相当量:1.4g
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 りんごジュース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:602kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15.1g 加糖量:211mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:470kcal たんぱく質:13.4g 脂質:11.9g 加糖量:152mg 食塩相当量:1.3g
12 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	豆乳ココアプリン	油揚げ 味噌 鶏肉 豆乳	米 さつまい 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 ココア	エネルギー:518kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.9g 加糖量:162mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:418kcal たんぱく質:15.3g 脂質:11.4g 加糖量:133mg 食塩相当量:1.1g
13 火	二色丼 味噌汁 ポテトとハムのサラダ パナナ	お徳のきな粉ラスク 牛乳	豚ひき肉 味噌 ロースハム きな粉 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター グラニュー糖	しょうが 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	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:684kcal たんぱく質:22.2g 脂質:27g 加糖量:200mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:528kcal たんぱく質:18.2g 脂質:21.2g 加糖量:149mg 食塩相当量:1.2g
14 水	ご飯 すまし汁 まぐろ竜田揚げ 酢味噌和え テーズ	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 まぐろ竜田揚げ 味噌 テーズ 牛乳	米 油 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 穀物酢	エネルギー:581kcal たんぱく質:25.1g 脂質:23.4g 加糖量:281mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:490kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.8g 加糖量:224mg 食塩相当量:1.5g
15 木	ご飯 味噌汁 豆腐のほろ煮 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:565kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.7g 加糖量:113mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:443kcal たんぱく質:14.1g 脂質:11.9g 加糖量:93mg 食塩相当量:1.1g
16 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ パナナ	わかめおにぎり	ウインナー	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン パナナ わかめご飯の素	水 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:528kcal たんぱく質:13.7g 脂質:9.2g 加糖量:113mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:412kcal たんぱく質:10.8g 脂質:7.3g 加糖量:40mg 食塩相当量:1.3g
17 土	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め もやしのごま和え オレンジ	フライドポテト 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:571kcal たんぱく質:19.4g 脂質:18.3g 加糖量:281mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:459kcal たんぱく質:15.4g 脂質:11.6g 加糖量:197mg 食塩相当量:0.8g
19 月	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツサラダ テーズ	そうめん	鶏肉 テーズ	米 玄米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ そうめん	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	水 カレールウ 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:564kcal たんぱく質:18.4g 脂質:18.3g 加糖量:111mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:461kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.3g 加糖量:100mg 食塩相当量:1.8g
20 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン	スイートポテト 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しいたけ 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつまい 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:484kcal たんぱく質:22.3g 脂質:19.5g 加糖量:334mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:391kcal たんぱく質:17.5g 脂質:15.1g 加糖量:288mg 食塩相当量:1.1g
21 水	【夏至】あじと生薑の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン	ぶどうゼリー	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま 砂糖	しょうが きゅうり 干しいたけ えのき草 ほうれん草 昆布 白菜 オクラ 人参 メロン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:438kcal たんぱく質:19.4g 脂質:11.2g 加糖量:102mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:348kcal たんぱく質:15.5g 脂質:8.8g 加糖量:85mg 食塩相当量:1.1g
22 木	ご飯 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 さつまい 油 片栗粉 強力粉 砂糖	人参 水菜 玉ねぎ にんにく 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:628kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17.4g 加糖量:113mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:498kcal たんぱく質:14.3g 脂質:14.3g 加糖量:74mg 食塩相当量:1.1g
23 金	ご飯 味噌汁 ちくわ天 春雨の中華和え オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ 白菜 なら 昆布 テンゲン菜 人参 オレンジ コーン	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:633kcal たんぱく質:18.5g 脂質:21.8g 加糖量:257mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:501kcal たんぱく質:14.2g 脂質:14.3g 加糖量:191mg 食塩相当量:1.6g
24 土	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ テーズ	じゃが芋餅 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:578kcal たんぱく質:23.4g 脂質:18.8g 加糖量:409mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:461kcal たんぱく質:18.8g 脂質:17.5g 加糖量:321mg 食塩相当量:1.7g
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 しょうが 干しいたけ テンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 オレンジ 鶏菜	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:477kcal たんぱく質:16.1g 脂質:13.6g 加糖量:184mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:366kcal たんぱく質:12.8g 脂質:11g 加糖量:151mg 食塩相当量:0.9g
27 火	ご飯 味噌汁 鮭の香り焼き 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 鮭 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 しょうが にんにく 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:493kcal たんぱく質:22.5g 脂質:11.2g 加糖量:106mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:390kcal たんぱく質:18.3g 脂質:8.8g 加糖量:74mg 食塩相当量:0.8g
28 水	麦ご飯 コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ オレンジ	クッキー	鶏肉 木綿豆腐	米 押し麦 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 焼きのり	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:684kcal たんぱく質:19.7g 脂質:26.7g 加糖量:92mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:591kcal たんぱく質:22.4g 脂質:22.4g 加糖量:74mg 食塩相当量:0.5g
29 木	ご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 大根とさつまいの煮物 テーズ	蒸し大芋 牛乳	味噌 さわら さつまい 揚げ テーズ 牛乳	米 砂糖 さつまい 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 みりん 万能つゆ	エネルギー:569kcal たんぱく質:14.4g 脂質:30.7mg 加糖量:307mg 食塩相当量:2.3g	エネルギー:454kcal たんぱく質:24.7g 脂質:11.8g 加糖量:244mg 食塩相当量:1.9g
30 金	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 和風マヨ和え パナナ	鶏ももおにぎり 小魚	木綿豆腐 味噌 豚肉 鶏肉 煮干し	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 ビーマン 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:678kcal たんぱく質:24.1g 脂質:14.9g 加糖量:208mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:355kcal たんぱく質:19.3g 脂質:14.7g 加糖量:166mg 食塩相当量:1.2g

### ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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)
幼稚園 目標値	566	19.8	16.4	270	1.6
幼稚園 平均値	579	20.5	16.3	211	1.5
乳児 目標値	462	16.2	13.3	225	1.5
乳児 平均値	463	16.2	13.6	164	1.2

☆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。