



7月 献立表【完了期】



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 体や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
1 土	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 野菜の和え物 パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし 白菜 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 377kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.8g カルシウム: 164mg 食塩相当量: 0.8g
3 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 甘酢和え オレンジ	豆乳ゼリー	味噌 豆乳 きな粉	米 小切粒 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 オレンジ アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 276kcal タンパク: 7.7g 脂質: 4.2g カルシウム: 76mg 食塩相当量: 0.6g
4 火	軟飯 味噌汁 たららの煮付け ひじきの煮物 パナナ	チーズコーンブレッド 牛乳	味噌 たら 油揚げ 牛乳 チーズ	米 さつまい 油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ なす しめじ 昆布 ひじき 人参 パナナ 玉ねぎ コーン	水 万能つゆ 塩 ドライイースト	エネルギー: 328kcal タンパク: 15.4g 脂質: 7.7g カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.2g
5 水	ピピンパ軟飯 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジ	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 白菜 干しいたけ 切干大根 きゅうり パプリカ オレンジ 青のり	こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 302kcal タンパク: 11.3g 脂質: 9.8g カルシウム: 156mg 食塩相当量: 0.9g
6 木	軟飯 コンソメスープ 豚肉と夏野菜のトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ わかめ なす トマト ブロッコリー キャベツ コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ペーキングパウダー	エネルギー: 362kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11g カルシウム: 167mg 食塩相当量: 1.3g
7 金	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 白菜のしらす和え スイカ	お量様パンケーキ 牛乳	いなりの皮 かつお節 しらす 牛乳	米 砂糖 そうめん 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン 昆布 白菜 チンゲン菜 すいか	穀物酢 塩 水 こいくちしょうゆ 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 290kcal タンパク: 9.1g 脂質: 5.1g カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.1g
8 土	チキンピラフ コンソメスープ 野菜サラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ えのき茸 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり オレンジ	塩 チキンスープの素 水 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 317kcal タンパク: 10.8g 脂質: 9.1g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 0.8g
10 月	軟飯 味噌汁 鶏ささみのケチャップ煮 野菜の和え物 パナナ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉	米 小切粒 砂糖	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 大根 人参 きゅうり パナナ ごどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 263kcal タンパク: 11.8g 脂質: 1g カルシウム: 35mg 食塩相当量: 0.8g
11 火	そぼろ茄子丼 中華スープ 春雨の和え物 オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉	なす 長ねぎ ピーマン キャベツ わかめ 小松菜 トマト オレンジ 人参	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 341kcal タンパク: 10.1g 脂質: 9.2g カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1g
12 水	軟飯 味噌汁 照り焼きつくね マヨサラダ ヨーグルト	冷や汁風そうめん	高野豆腐 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 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 そうめん	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ ひじき 大根 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ みりん	エネルギー: 377kcal タンパク: 14.5g 脂質: 10.7g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 0.9g
13 木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風煮 キャベツソテー パナナ	おかか軟飯	鶏肉 チーズ かつお節	野菜パン 油 米	小松菜 人参 えのき茸 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 360kcal タンパク: 13.3g 脂質: 10.8g カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1g
14 金	軟飯 味噌汁 かわいいごま風味煮 なめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 かわいい 牛乳	米 じゃが芋 ごま フルーツパン	干しいたけ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 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: 317kcal タンパク: 15.3g 脂質: 7.2g カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1.2g
15 土	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 海苔和え チーズ	青菜軟飯	味噌 豚肉 チーズ	米 小切粒 油 砂糖 ごま油	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 358kcal タンパク: 11.3g 脂質: 8.4g カルシウム: 86mg 食塩相当量: 0.8g
18 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 和風マヨ和え オレンジ	ミルクゼリーアップルソー ス	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまい 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ アガー りんごソース	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 349kcal タンパク: 11.2g 脂質: 9.8g カルシウム: 95mg 食塩相当量: 0.7g
19 水	冷やしうどん ジャーマンポテト パナナ	わかめ軟飯	鶏肉	うどん ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 油 米	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ パナナ わかめご飯の素	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩	エネルギー: 299kcal タンパク: 9.9g 脂質: 3.8g カルシウム: 28mg 食塩相当量: 0.9g
20 木	軟飯 味噌汁 かわいいの煮付け 人参ドレッシングサラダ スイカ	ごま塩軟飯	味噌 かわいい	米 小切粒 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 昆布 大根 小松菜 人参 すいか	水 万能つゆ 料理酒 人参ドレッシング 塩	エネルギー: 309kcal タンパク: 12g 脂質: 2.2g カルシウム: 87mg 食塩相当量: 1g
21 金	【大暑】しらす軟飯 味噌汁 鶏ささみとなすの煮物 チンゲン菜の和え物 パナナ	卵を使わないカップケー キ牛乳	しらす 木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	きゅうり 焼きのり 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 なす チンゲン菜 キャベツ 人参 パナナ	万能つゆ 水 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 370kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.3g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1g
22 土	軟飯 コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 白菜サラダ オレンジ	きな粉パン	豚ひき肉 牛乳 スキムミルク きな粉	米 じゃが芋 パン粉 無塩バター 薄力粉 油 砂糖 蜜パン	人参 ほうれん草 玉ねぎ パセリ 白菜 パプリカ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー: 380kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12g カルシウム: 69mg 食塩相当量: 0.8g
24 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 小松菜の煮浸し オレンジ	とうもろこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さつまい 砂糖	干しいたけ 昆布 りんごソース 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー: 333kcal タンパク: 13.9g 脂質: 10g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 0.9g
25 火	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが トマトドレッシングサラダ パナナ	ヨーグルトかん	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ブロッコリー パプリカ パナナ 寒天	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング	エネルギー: 284kcal タンパク: 7.6g 脂質: 5.4g カルシウム: 67mg 食塩相当量: 0.7g
26 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ もやしのツナ和え チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ なす しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 353kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.7g カルシウム: 164mg 食塩相当量: 1.5g
27 木	軟飯 レタスのスープ かわいいの煮付け ポテトサラダ パナナ	マカロニナポリタン 牛乳	かわいい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	人参 レタス きゅうり パナナ 玉ねぎ ピーマン	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 トマトケチャップ	エネルギー: 362kcal タンパク: 14.4g 脂質: 7.9g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.2g
28 金	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 手作りなめたけ和え チーズ	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切粒 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 人参 チンゲン菜 大根 ほうれん草 えのき茸	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 343kcal タンパク: 12.6g 脂質: 10g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.1g
29 土	茄子とチキンの和風スバゲティ コンソメスープ フレンチサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	スバゲティ 油 砂糖 さつまい 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり えのき茸 コーン 小松菜 キャベツ パプリカ トマト オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー: 327kcal タンパク: 12.8g 脂質: 11.3g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 0.7g
31 月	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ きゅうりの中華和え パナナ	パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 油	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 410kcal タンパク: 15g 脂質: 12g カルシウム: 186mg 食塩相当量: 1g

☆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。