



7月 献立表



こむぎ保育園

令和5年

日 曜	献立名		あか			きいろ		みどり		栄養価	
	朝食	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	幼児	乳児			
1 土	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 塩昆布和え パナナ	ポップコーン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 ポップコーン 無塩バター	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 塩昆布 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: 544kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.5g カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 439kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.8g カルシウム: 190mg 食塩相当量: 1.3g			
3 月	麦ご飯 味噌汁 コロケ 甘酢和え オレンジ	豆乳くずもち	味噌 豆乳 きな粉	米 押し麦 小切麩 コロケ 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	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: 339kcal タンパク: 11.6g 脂質: 14.3g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 353kcal タンパク: 9.7g 脂質: 12.4g カルシウム: 99mg 食塩相当量: 0.7g			
4 火	ご飯 味噌汁 たらこの香り焼き 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 さつま芋 ごま油 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 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 パナナ 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	エネルギー: 450kcal タンパク: 24.7g 脂質: 13.9g カルシウム: 351mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 426kcal タンパク: 19.5g 脂質: 11g カルシウム: 274mg 食塩相当量: 1.4g			
5 水	ピピンパご飯 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジ	青のりボテト 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま油 じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 干しいたけ たら 切干大根 きゅうり パプリカ オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 711kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19.4g カルシウム: 23.3g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 426kcal タンパク: 14g 脂質: 11g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1.1g			
6 木	ご飯 野菜カレー ブロッコリーのマヨサラダ チーズ	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト ブロッコリー キャベツ コーン	水 カレールウ 塩 ペーキングパウダー ココア	エネルギー: 480kcal タンパク: 11.1kcal 脂質: 30.9g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 358kcal タンパク: 15.9g 脂質: 24.8g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.4g			
7 金	【小島いなり寿司 そうめん汁 白菜のかりかりしらす和え スイカ	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 しらす 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん 油 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ コーン 昆布 白菜 チンゲン菜 すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 598kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.9g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 499kcal タンパク: 13.2g 脂質: 13.1g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.2g			
8 土	チキンピラフ コンソメスープ 野菜とハムのサラダ オレンジ	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 人参 パセリ えのき草 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 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 539kcal タンパク: 18.2g 脂質: 15.8g カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 456kcal タンパク: 11.9g 脂質: 11.9g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 1.2g			
10 月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ゆかり和え パナナ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉	米 玄米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 大根 人参 きゅうり ゆかり パナナ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー: 494kcal タンパク: 16.7g 脂質: 11g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 413kcal タンパク: 14.2g 脂質: 9.5g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 0.9g			
11 火	マーボー茄子丼 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 干しいび 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 薄力粉	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ わかめ 小松菜 トマト オレンジ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 548kcal タンパク: 18.9g 脂質: 14.6g カルシウム: 227mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 435kcal タンパク: 11.5g 脂質: 11.5g カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.3g			
12 水	ご飯 味噌汁 照り焼きつくね マヨサラダ ヨーグルト	冷やし汁そうめん	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 しょうが 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: 494kcal タンパク: 23.5g 脂質: 18.2g カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 483kcal タンパク: 18.6g 脂質: 12.5g カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.3g			
13 木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツステーキ パナナ	梅おかかおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン 油 米	小松菜 人参 えのき草 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン パナナ ねぎらめ	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	エネルギー: 588kcal タンパク: 23.6g 脂質: 16.3g カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 467kcal タンパク: 18.9g 脂質: 13.6g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 1.3g			
14 金	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き なめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 ごま フルーツパン	干しいたけ オクラ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 なめ菜 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: 610kcal タンパク: 23.7g 脂質: 13.1g カルシウム: 370mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 476kcal タンパク: 18.5g 脂質: 9.9g カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1.5g			
15 土	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 海苔和え チーズ	青菜おにぎり	味噌 豚肉 チーズ	米 小切麩 油 砂糖 ごま油	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 大根 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 571kcal タンパク: 18.6g 脂質: 13.7g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 476kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.1g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1.3g			
18 火	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉の唐揚げカレー風味マリネ 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 さつま芋 片栗粉 油 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 塩 こいくちしょうゆ 塩 かいらし	エネルギー: 608kcal タンパク: 19g 脂質: 22.2g カルシウム: 142mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 507kcal タンパク: 15g 脂質: 23.2g カルシウム: 111mg 食塩相当量: 1.1g			
19 水	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ	わかめおにぎり 小魚	鶏肉 ウインナー 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ パセリ パナナ わかめのご飯の素	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 チキンスープの素 塩	エネルギー: 511kcal タンパク: 22.7g 脂質: 10.7g カルシウム: 117mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 495kcal タンパク: 19g 脂質: 12.3g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.5g			
20 木	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 人参トッピングサラダ スイカ	ごま塩おにぎり 小魚	味噌 さば 煮干し	米 小切麩 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 たら 昆布 しょうが 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: 610kcal タンパク: 23.4g 脂質: 11.6g カルシウム: 198mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 495kcal タンパク: 19.7g 脂質: 10g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 1.5g			
21 金	【大量】オクラ梅ご飯 味噌汁 たがら(えび・なす) 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 えび 牛乳 クリーム	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	オクラ きゅうり ねぎのり 焼きのり 干しいたけ えのき草 万能ねぎ 昆布 なす チンゲン菜 キャベツ 人参 パナナ	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 710kcal タンパク: 18.9g 脂質: 28.3g カルシウム: 307mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 507kcal タンパク: 15g 脂質: 23.2g カルシウム: 222mg 食塩相当量: 1.3g			
22 土	ご飯 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	きな粉ラスク	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 煮パン	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: 588kcal タンパク: 19.3g 脂質: 11.4mg カルシウム: 114mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 471kcal タンパク: 16.4g 脂質: 15.9g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.1g			
24 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 小松菜の煮出し 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 さつま芋 砂糖	干しいたけ 昆布 しょうが にんにく 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: 530kcal タンパク: 22.1g 脂質: 12.1g カルシウム: 285mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 430kcal タンパク: 18.1g 脂質: 13.2g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.1g			
25 火	雑穀ご飯 ポークカレー 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 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パプリカ パナナ 葱天	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー: 610kcal タンパク: 12.5g 脂質: 13.9g カルシウム: 92mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 495kcal タンパク: 10.3g 脂質: 11.5g カルシウム: 78mg 食塩相当量: 1.1g			
26 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ もやしのツナ和え チーズ	マシュマロおこし 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 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ なす しめじ わかめ 昆布 しょうが 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	エネルギー: 573kcal タンパク: 24.2g 脂質: 21g カルシウム: 271mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 467kcal タンパク: 20.3g 脂質: 17.6g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.5g			
27 木	ご飯 レタスとベーコンのスープ かれのいパン粉焼き ポテトサラダ パナナ	マカロニボリタン 牛乳	ベーコン かいれい 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	人参 レタス にんにく しょうが パセリ きゅうり パナナ 玉ねぎ ピーマン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ	エネルギー: 610kcal タンパク: 23.9g 脂質: 18.6g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 454kcal タンパク: 20g 脂質: 13.4g カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1.1g			
28 金	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 手作りなめたけ和え チーズ	カレー蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 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 えのき草	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 カレー粉	エネルギー: 560kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.8g カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 454kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.1g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.4g			
29 土	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ フリットサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり えのき草 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 水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー: 528kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.2g カルシウム: 268mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 441kcal タンパク: 17.1g 脂質: 15.1g カルシウム: 199mg 食塩相当量: 0.9g			
31 月	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ きゅうりの中華和え パナナ	パルミエ 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 バイシート グラニュー糖	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	エネルギー: 610kcal タンパク: 24.6g 脂質: 24.8g カルシウム: 294mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 540kcal タンパク: 20.3g 脂質: 20.6g カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.5g			

☆ 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)
幼 児	目標量	566	19.8	16.4	270	1.8
	平均量	573	20.2	17.1	229	1.5
乳 児	目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
	平均量	467	16.4	14.1	177	1.3

☆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。