



6月 献立表【あじさい】



令和6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		乳児
1 土	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物 オレンジ	バナナパンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 小切葱 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし オレンジ バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ペーキングパウダー	エネルギー: 463kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 13.9g カルシウム: 167mg 食塩相当量: 0.9g
3 月	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ オレンジ	鶏そぼろおにぎり 小魚	ウインナー 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー: 451kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 9.8g カルシウム: 126mg 食塩相当量: 1.4g
4 火	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー ナムル チーズ	あじさいゼリー	木綿豆腐 味噌 豚肉 チーズ クリーム	米 車麩 油 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 393kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 11.8g カルシウム: 134mg 食塩相当量: 1.2g
5 水	【芒種】野菜畑ちんすまし汁 炒り鶏 オレンジ	豚肉とキャベツの和風スバゲ ティ	かつおフレーク 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切葱 油 スパゲティ	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん オレンジ キャベツ 焼きのり	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 431kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 10.6g カルシウム: 57mg 食塩相当量: 1.2g
6 木	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 たらの青のり天ぷら 切干大根とささみのサラダ バナナ	チャーハン	高野豆腐 味噌 たら 鶏肉 豚肉	米 もちぎ 黒米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	干しいたけ キャベツ えのき茸 昆布 青のり 切干大根 チンゲン菜 コーン バナナ 長ねぎ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー: 548kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.8g カルシウム: 70mg 食塩相当量: 0.8g
7 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 白菜のお浸し チーズ	かぼちゃのビスケット 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ペーキングパウダー	エネルギー: 558kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 22.3g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.7g
8 土	二色丼 オニオンスープ 春雨の中草和え バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま 食パン いちごジャム	しょうが ほうれん草 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 13g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 1.5g
10 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の梅和え チーズ	豆乳ココアプリン	味噌 豚肉 チーズ 豆乳	米 小切葱 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ しらす 白菜 ほうれん草 ねぎりめ アガー	水 万能つゆ みりん ココア	エネルギー: 382kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 9.9g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.2g
11 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き 野菜の塩炒め オレンジ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 塩こうじ ごま 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ チンゲン菜 昆布 焼きのり キャベツ 人参 パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー: 534kcal たんぱく質: 16g 脂質: 19.4g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1g
12 水	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 バナナ	ふりかけおにぎり 小魚	スキムミルク 牛乳 豚肉 レバー 木綿豆腐 ふりかけかつお 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 米	南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン バナナ	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	エネルギー: 491kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 14.2g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.4g
13 木	玄米入りご飯 味噌汁 かきおの野菜あんかけ マカロニサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	味噌 かいり チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マヨネーズ 小麦粉	干しいたけ 白菜 えのき茸 たら 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 473kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 14.2g カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.5g
14 金	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 手作りなめたけ和え オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 オレンジ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 448kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 10.8g カルシウム: 222mg 食塩相当量: 1.1g
15 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 塩昆布和え バナナ	しらすおにぎり 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 にんにく しょうが 白菜 きゅうり 人参 塩昆布 バナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 11.1g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 1.1g
17 月	雑穀ご飯 ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	そうめん	豚肉	米 もちぎ 黒米 じゃが芋 油 砂糖 しょうめい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ きゅうり	水 カレー用 穀物酢 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー: 430kcal たんぱく質: 10.6g 脂質: 9.9g カルシウム: 40mg 食塩相当量: 1.4g
18 火	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 小松菜の煮浸し バナナ	ヨーグルトパン 牛乳	かつおフレーク 味噌 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 塩 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 万能ねぎ えのき茸 わかめ 昆布 小松菜 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー 塩	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 11.7g カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.5g
19 水	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ	蒸し大学芋 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 押し麦 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 しょうが ブロッコリー もやし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 20.7g カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1.6g
20 木	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き オクラのおかか和え オレンジ	わかめおにぎり 小魚	あじ 厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 煮干し	米 ごま マーマレード	しょうが きゅうり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 オレンジ わかめご飯の素	水 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 13.9g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.6g
21 金	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ チーズ	手作り水ようかん 牛乳	豚肉 チーズ こしあん 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 寒天	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢	エネルギー: 382kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 13.9g カルシウム: 236mg 食塩相当量: 0.9g
22 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ バナナ	お麩のきな粉ラスク 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 小切葱 無塩バター グラニュー糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ たら きゅうり コーン バナナ	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: 472kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 14.6g カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1g
24 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 和風マヨ和え チーズ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉 チーズ	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 大根 小松菜 人参 ぶどうジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー: 386kcal たんぱく質: 11.6g カルシウム: 114mg 食塩相当量: 1.4g
25 火	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ オレンジ	カップケーキ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 11.6g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.1g
26 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉の豆乳クリーム炒め 大根のサラダ バナナ	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 豆乳 油揚げ 煮干し	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン バナナ ひじき	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー: 518kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 11.2g カルシウム: 137mg 食塩相当量: 1.1g
27 木	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 干しえびと野菜の炒め物 オレンジ	キャラットパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 切干大根 えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 オレンジ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 ペーキングパウダー	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 14.5g カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1g
28 金	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 手作りなめたけ和え チーズ	ジャムヨーグルト	味噌 焼き竹輪 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 小切葱 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 キャベツ 人参 きゅうり えのき茸 りんごソース	水 カレー粉 万能つゆ	エネルギー: 441kcal たんぱく質: 15g 脂質: 11.6g カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.1g
29 土	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ バナナ	じゃが芋餅 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 白菜 もやし コーン わかめ バナナ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 13.2g カルシウム: 227mg 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)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	475	17.3	13.5	179	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。