



# 6月 献立表【完了期】



令和6年

こむぎ保育園

日	曜	献立名	献立名			その他	栄養価	
			あか	きいろ	みどり			
		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	完了期	
1	土	軟飯 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 小切麩 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 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー E461キ-351kcal タバコ:11.8g 脂質:11.1g カルシウム:135mg 食塩相当量:0.8g	
3	月	スパゲティポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ オレンジ	鶏そぼろ軟飯	鶏肉	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 チンゲン菜の煮 塩 水 こいくちしょうゆ	E461キ-335kcal タバコ:11.8g 脂質:5g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.8g
4	火	軟飯 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	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 E461キ-274kcal タバコ:9.3g 脂質:7.5g カルシウム:89mg 食塩相当量:0.9g	
5	水	【苜蓿】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 オレンジ	豚肉とキャベツの和風スパゲティ	かつおフレーク 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 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	トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水 みりん E461キ-228kcal タバコ:14g 脂質:8.7g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.8g	
6	木	軟飯 味噌汁 たらの青のり煮 切干大根とささみのサラダ パナナ	チャーハン	高野豆腐 味噌 たら 鶏肉 豚肉	米 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 パナナ 長ねぎ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 チンネースープの煮 E461キ-357kcal タバコ:14.7g 脂質:4.2g カルシウム:58mg 食塩相当量:1g	
7	金	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま照り煮 白菜のお浸し チーズ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 油	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 ベーキングパウダー E461キ-367kcal タバコ:13.3g 脂質:12.6g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.3g	
8	土	二色丼 オニオンスープ 春雨の中華和え パナナ	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	ほうれん草 玉ねぎ 人参 バセリ きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 塩 チンネースープの煮 E461キ-389kcal タバコ:13.2g 脂質:10.5g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.1g	
10	月	軟飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の和え物 チーズ	豆乳プリン	味噌 豚肉 チーズ 豆乳	米 小切麩 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 白菜 ほうれん草 アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ E461キ-278kcal タバコ:9.6g 脂質:7.1g カルシウム:84mg 食塩相当量:0.9g	
11	火	軟飯 味噌汁 鶏肉のうま味煮 野菜の塩炒め オレンジ	パンケーキ 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 ベーキングパウダー E461キ-386kcal タバコ:13.7g 脂質:12.6g カルシウム:160mg 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 パナナ	ふりかけ軟飯	スキムミルク 牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 ふりかけかつお	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 パナナ	水 チンネースープの煮 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング E461キ-385kcal タバコ:15.4g 脂質:10.2g カルシウム:100mg 食塩相当量:0.9g	
13	木	軟飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ マカロニサラダ チーズ	ごまパンケーキ 牛乳	味噌 かいり チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ごま 油	干しいたけ 白菜 えのき茸 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 料理酒 みりん ベーキングパウダー E461キ-347kcal タバコ:15.2g 脂質:9.2g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.1g	
14	金	軟飯 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 ベーキングパウダー E461キ-337kcal タバコ:13g 脂質:8.5g カルシウム:181mg 食塩相当量:1g	
15	土	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜の和え物 パナナ	しらす軟飯 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 白菜 きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 E461キ-359kcal タバコ:15g 脂質:8.8g カルシウム:140mg 食塩相当量:1g	
17	月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが フレンチサラダ オレンジ	そうめん	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 そうめん	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ コーン オレンジ きゅうり	水 チンネースープの煮 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ E461キ-282kcal タバコ:7.8g 脂質:4.6g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.8g	
18	火	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 小松菜の煮浸し パナナ	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 強力粉 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 パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 万能つゆ ベーキングパウダー 塩 E461キ-381kcal タバコ:13.7g 脂質:9.5g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.2g	
19	水	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 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 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 ブロッコリー もやし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 E461キ-389kcal タバコ:14.4g 脂質:12.4g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.2g	
20	木	【夏至】しらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 白菜のおかか和え オレンジ	わかめ軟飯	しらす 厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま マーマレード	きゅうり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 オレンジ わかめご飯の煮	料理酒 こいくちしょうゆ 水 E461キ-361kcal タバコ:14.2g 脂質:7.4g カルシウム:93mg 食塩相当量:1.4g	
21	金	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー E461キ-312kcal タバコ:10.2g 脂質:11.6g カルシウム:158mg 食塩相当量:0.8g	
22	土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 油	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり コーン パナナ	チンネースープの煮 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢 ベーキングパウダー E461キ-355kcal タバコ:12.6g 脂質:9.4g カルシウム:133mg 食塩相当量:1g	
24	月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩煮 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 E461キ-280kcal タバコ:9.5g 脂質:8.6g カルシウム:75mg 食塩相当量:0.8g	
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 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	万能つゆ みりん 料理酒 水 トマトドレッシング ベーキングパウダー E461キ-352kcal タバコ:13.6g 脂質:10.6g カルシウム:150mg 食塩相当量:0.9g	
26	水	軟飯 コンソメスープ 豚肉の豆乳クリーム炒め 大根のサラダ パナナ	ひじき軟飯	豚肉 豆乳 油揚げ	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 パナナ ひじき	水 チンネースープの煮 塩 万能つゆ 料理酒 E461キ-385kcal タバコ:10.9g 脂質:9.9g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.9g	
27	木	軟飯 味噌汁 蒸し肉団子 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 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 チンネースープの煮 ベーキングパウダー E461キ-348kcal タバコ:12.6g 脂質:11.3g カルシウム:158mg 食塩相当量:0.8g	
28	金	軟飯 味噌汁 たらの蒸つけ 手作りなめたけ和え チーズ	ジャムヨーグルト	味噌 たら チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 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 りんごジュース	水 万能つゆ E461キ-254kcal タバコ:12.7g 脂質:3.6g カルシウム:156mg 食塩相当量:1g	
29	土	軟飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ パナナ	蒸しじゃが芋の甘辛和え 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 パナナ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ E461キ-334kcal タバコ:12.6g 脂質:10.6g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.1g	

☆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。