



6月 献立表



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		幼児
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 小切题 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: 581kcal タンパク: 19.5g 脂質: 18.1g カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.1g
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: 574kcal タンパク: 19.8g 脂質: 12.7g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.7g
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: 464kcal タンパク: 16g 脂質: 14.1g カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1.4g
5 水	【苺】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン	豚肉とキャベツの和風スパゲ ティ	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切题 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 メロン キャベツ 焼きのり	水 トマトケチャップ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 572kcal タンパク: 25.3g 脂質: 16.9g カルシウム: 79mg 食塩相当量: 1.4g
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: 670kcal タンパク: 23.5g 脂質: 15.6g カルシウム: 89mg 食塩相当量: 1g
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: 663kcal タンパク: 27.9g 脂質: 37.5mg 食塩相当量: 1.9g
8 土	二色丼 オニオンスープ 春雨の中華和え 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: 644kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.6g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.7g
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 小切题 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 しらたき 白菜 ほうれん草 ねぎのり アガー	水 万能つゆ みりん ココア	エネルギー: 453kcal タンパク: 19g 脂質: 11.8g カルシウム: 146mg 食塩相当量: 1.4g
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: 668kcal タンパク: 27.1g 脂質: 24.7g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.2g
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 豚レバー 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 中華ソース 人参ドレッシング	エネルギー: 622kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.4g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.9g
13 木	玄米入りご飯 味噌汁 かれの野菜あんかけ マカロニサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	味噌 かいのい チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 アラビノ ノンエッグマヨネーズ コンフレーク 無塩バター マヨムロ ごま	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: 576kcal タンパク: 25.6g 脂質: 17.9g カルシウム: 310mg 食塩相当量: 1.8g
14 金	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 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 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 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 みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 575kcal タンパク: 22.3g 脂質: 14.8g カルシウム: 305mg 食塩相当量: 1.4g
15 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 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: 655kcal タンパク: 24.8g 脂質: 14.3g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.8g
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 そうめん	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー: 525kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.2g カルシウム: 85mg 食塩相当量: 1.7g
18 火	ゆかりご飯 味噌汁 ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の煮浸し バナナ	ヨーグルトパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつおフレーク 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 強力粉	ゆかり 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ペーキングパウダー 塩	エネルギー: 651kcal タンパク: 23.8g 脂質: 14.8g カルシウム: 342mg 食塩相当量: 1.8g
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: 600kcal タンパク: 24.2g 脂質: 24.7g カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.8g
20 木	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉のママーレード焼き 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 ママーレード	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: 609kcal タンパク: 28.6g 脂質: 12.4g カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.9g
21 金	肉野菜うどん 夏野菜のペイコサラダ 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: 481kcal タンパク: 17.9g 脂質: 17.3g カルシウム: 298mg 食塩相当量: 1.2g
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 小切题 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 にら 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: 590kcal タンパク: 17.9g 脂質: 18.7g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.3g
24 月	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	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉 チーズ	米 さま芋 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: 458kcal タンパク: 18.1g 脂質: 13.8g カルシウム: 130mg 食塩相当量: 1.5g
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 鶏卵 牛乳	米 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: 618kcal タンパク: 23g 脂質: 20.6g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.4g
26 水	ご飯 コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ バナナ	ひじきおにぎり 小魚	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 油揚げ 煮干し	米 じゃが芋 無塩バター 油 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 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー: 633kcal タンパク: 22g 脂質: 15g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.5g
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	キャロットパンケーキ 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: 582kcal タンパク: 22.5g 脂質: 14g カルシウム: 303mg 食塩相当量: 1.2g
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 小切题 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: 527kcal タンパク: 16g 脂質: 14g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.9g
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: 570kcal タンパク: 20.8g 脂質: 17.1g カルシウム: 301mg 食塩相当量: 1.9g

☆ 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	15.7	270	1.6
	平均量	587	21.6	16.9	231	1.6

☆図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。