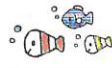




7月 献立表【あじさい】



こむぎ保育園

令和6年

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 月	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ	きな粉パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 きな粉 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:457kcal たんぱく:18.7g 脂質:11.2g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.4g
2 火	麦ご飯 味噌汁 コロケック キャベツとツナのサラダ テーズ	蒸しパン 牛乳	味噌 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 押し麦 小切麹 コロケック 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:822kcal たんぱく:14.9g 脂質:15.5g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.4g
3 水	わかめご飯 味噌汁 和風野菜ミートローフ 野菜炒め スイカ	りんごゼリー	木綿豆腐 味噌 豚肉	米 白粉 片栗粉 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 すいか りんごジュース アガー	水 塩 万能つゆ チキンスープの素	エネルギー:373kcal たんぱく:7.9g 脂質:15.5g カルシウム:46mg 食塩相当量:1.1g
4 木	【小量】いなり寿司 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え パナナ	スイートポテト 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏肉 味噌 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 そうめん 白粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 ほうれん草 コーン パナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:498kcal たんぱく:12.9g 脂質:15.5g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.2g
5 金	ご飯 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え オレンジ	卵乳を使わないお星様クッキー 牛乳	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり オレンジ	水 カレールウ 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:528kcal たんぱく:14.9g 脂質:17.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.4g
6 土	チキンピラフ コンソメスープ もやしとハムのサラダ パナナ	青菜おにぎり	鶏肉 ロースハム	米 無塩バター 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ 小松菜 もやし きゅうり パナナ	水 塩 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:445kcal たんぱく:14g 脂質:6.6g カルシウム:49mg 食塩相当量:1g
8 月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ひじきの煮物 オレンジ	マカロニソテー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン ひじき しらす 人参 小松菜 オレンジ 玉ねぎ パセリ	水 塩 万能つゆ チキンスープの素	エネルギー:489kcal たんぱく:14.9g 脂質:18.4g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.1g
9 火	マーボー茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ テーズ	ミルクくずもち	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白菜 干しいたけ たら 切干大根 きゅうり トマト	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:413kcal たんぱく:14.9g 脂質:12.2g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.2g
10 水	ご飯 味噌汁 さばの煮付け テンゲン菜の和風マヨ和え パナナ	小豆蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 小豆 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが テンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:507kcal たんぱく:18.9g 脂質:15.3g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.4g
11 木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツとコーンのソテー テーズ	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	人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン 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:457kcal たんぱく:17.4g 脂質:13.9g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.1g
12 金	ゆかりご飯 味噌汁 野菜入り鶏つくね 手作りなめたけ和え オレンジ	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 白粉 片栗粉 じゃが芋 油	ゆかり 干しいたけ テンゲン菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり えのき草 オレンジ	水 塩 万能つゆ	エネルギー:437kcal たんぱく:17.4g 脂質:13.9g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.1g
13 土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え パナナ	青のりおにぎり 小魚	豚肉 味噌 煮干し	米 小切麹 油 ごま 砂糖	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒	エネルギー:509kcal たんぱく:16.5g 脂質:10.8g カルシウム:165mg 食塩相当量:0.9g
16 火	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】高野豆腐の更紗揚げ 鶏肉と野菜の炒め煮 オレンジ	ミルクゼリーアップルソース	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 ごま	干しいたけ 人参 キャベツ 昆布 青のり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ アガー りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 カレー粉 塩 万能つゆ	エネルギー:488kcal たんぱく:22g 脂質:12.8g カルシウム:119mg 食塩相当量:1.8g
17 水	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 手作りなめたけ和え パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 あじ チーズ 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 しょうが にんにく 白菜 ほうれん草 人参 えのき草 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:481kcal たんぱく:17.7g 脂質:12.3g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.3g
18 木	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ	ふりかけおにぎり	鶏肉 ウインナー ふりかけかつお	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 オレンジ	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:440kcal たんぱく:15.5g 脂質:8.1g カルシウム:64mg 食塩相当量:1.3g
19 金	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 テーズ	ココアちんすこう 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 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 ココア	エネルギー:537kcal たんぱく:20.4g 脂質:17.4g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.3g
20 土	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ テーズ	しらすおにぎり	豚肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 白粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ ダイストマト パセリ 白菜 コーン	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 穀物酢	エネルギー:514kcal たんぱく:18.9g 脂質:11.7g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.4g
22 月	【大暑】オクラご飯 味噌汁 ちくわ天 大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ	しらす 高野豆腐 味噌 焼き竹輪 かつお節	米 薄力粉 油 砂糖	オクラ きゅうり ねぎらめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 大根 テンゲン菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:424kcal たんぱく:15.4g 脂質:8.2g カルシウム:95mg 食塩相当量:1.9g
23 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き トマトサラダ テーズ	冷やし汁風そうめん	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま 砂糖	干しいたけ しめじ たら 昆布 キャベツ コーン トマト きゅうり 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん	エネルギー:468kcal たんぱく:17.8g 脂質:14.7g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.5g
24 水	ご飯 味噌汁 かかれの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し スイカ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 きれい 油揚げ 牛乳	米 小切麹 薄力粉 パン粉 油	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 料理酒 にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 すいか とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ	エネルギー:387kcal たんぱく:18.9g 脂質:8.6g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.1g
25 木	ご飯 レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ パナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	人参 レタス 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 大根 コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:521kcal たんぱく:18g 脂質:15g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.9g
26 金	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え テーズ	きな粉ラスク 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 塩パン 無塩バター	干しいたけ 南瓜 えのき草 テンゲン菜 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり 塩昆布	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:480kcal たんぱく:21.5g 脂質:15.9g カルシウム:263mg 食塩相当量:2g
27 土	ピビンパ丼 干しえび入り中華スープ 春雨と野菜の和え物 オレンジ	ごま塩おにぎり 小魚	豚肉 干しえび 煮干し	米 砂糖 油 ごま油 ごま 醤油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 わかめ キャベツ パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:480kcal たんぱく:16.5g 脂質:9.8g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.5g
29 月	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ テーズ	ごまおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー:509kcal たんぱく:14.8g 脂質:10.3g カルシウム:234mg 食塩相当量:1.7g
30 火	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ テンゲン菜サラダ オレンジ	コーンおにぎり 小魚	鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 テンゲン菜 もやし 人参 オレンジ コーン	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:413kcal たんぱく:18.4g 脂質:7.5g カルシウム:132mg 食塩相当量:0.9g
31 水	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 パナナ	ヨーグルトかん	かつおフレーク 味噌 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ パナナ 寒天	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:413kcal たんぱく:17.5g 脂質:9.5g カルシウム:83mg 食塩相当量:1.1g

☆ 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	474	17.2	13.5	180	1.4

☆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。