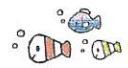




7月 献立表【完了期】



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	かや体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
1月	軟飯 味噌汁 かれのいごま風味煮 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 かれい 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:343kcal タンパク:15.4g 脂質:8g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.1g
2火	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ キャベツとツナのサラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	味噌 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 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:348kcal タンパク:10.5g 脂質:8.8g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.1g
3水	わかめ軟飯 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 パン粉 片栗粉 油 砂糖	わかめごぼうの煮 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 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:293kcal タンパク:10.1g 脂質:8.5g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.9g
4木	【小暑】刻みいなり寿司 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 味噌 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ さつまいろ 無塩バター	干しいたけ 人参 昆布 大根 ほうれん草 コーン パナナ	穀物酢 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:325kcal タンパク:7.5g 脂質:8.3g カルシウム:136mg 食塩相当量:0.7g
5金	軟飯 コンソメスープ 豚肉と夏野菜のトマト煮 白菜のしらす和え オレンジ	お昼様パンケーキ 牛乳	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン わかめ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:341kcal タンパク:11.1g 脂質:7.9g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.5g
6土	チキンピラフ コンソメスープ もやしのサラダ パナナ	青菜の軟飯	鶏肉	米 無塩バター 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ チンゲン菜 もやし きゅうり パナナ 小松菜	塩 チキンスープの素 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:327kcal タンパク:10.9g 脂質:4.7g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.6g
8月	軟飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ煮 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 きな粉	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 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:378kcal タンパク:14.9g 脂質:16g カルシウム:180mg 食塩相当量:1g
9火	そぼろ茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ チーズ	ミルクゼリー	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 ビーマン 白菜 干しいたけ 切干大根 きゅうり トマト アガー	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:317kcal タンパク:10.5g 脂質:8.2g カルシウム:135mg 食塩相当量:0.8g
10水	軟飯 味噌汁 たらの煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え パナナ	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 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 チンゲン菜 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:323kcal タンパク:13.2g 脂質:6.5g カルシウム:152mg 食塩相当量:1.1g
11木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風煮 キャベツとコーンのソテー チーズ	おかか軟飯	鶏肉 チーズ かつお節	野菜パン 油 米	人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 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	エネルギー:351kcal タンパク:13.9g 脂質:11.4g カルシウム:94mg 食塩相当量:1.1g
12金	軟飯 味噌汁 野菜入り鶏つくね 手作りなめたけ和え オレンジ	ふかし羊 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ チンゲン菜 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 こいくちしょうゆ 塩 料理酒	エネルギー:296kcal タンパク:13.3g 脂質:7.9g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.7g
13土	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え パナナ	青のり軟飯	豚肉 味噌	米 小切麩 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:355kcal タンパク:16.9g 脂質:9.8g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.3g
16火	軟飯 味噌汁 高野豆腐の青のり煮 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 青のり	米 砂糖 ごま 油	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 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:354kcal タンパク:15.6g 脂質:8.8g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.2g
17水	軟飯 味噌汁 かれのい香り煮 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 かれい チーズ 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 昆布 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 みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:354kcal タンパク:14.6g 脂質:8.8g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.2g
18木	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ	ふりかけ軟飯	鶏肉 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:372kcal タンパク:12.1g 脂質:8.5g カルシウム:53mg 食塩相当量:0.9g
19金	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 チーズ	パンケーキ 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 ビーマン 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	エネルギー:354kcal タンパク:14.6g 脂質:9.1g カルシウム:182mg 食塩相当量:1g
20土	軟飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ	しらす軟飯	豚肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ ダイスタマト 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:380kcal タンパク:13.7g 脂質:8.5g カルシウム:86mg 食塩相当量:0.9g
22月	【大暑】しらすきゅうり軟飯 味噌汁 かれのい煮付け 大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	しらす 高野豆腐 味噌 かれい かつお節 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	きゅうり 焼きのり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	万能つゆ 水 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:325kcal タンパク:15g 脂質:7.7g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.2g
23火	軟飯 味噌汁 鶏肉のママーレード煮 トマトサラダ チーズ	冷やし汁そうめん	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ	米 ママーレード 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 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:345kcal タンパク:13.3g 脂質:11g カルシウム:94mg 食塩相当量:1.2g
24水	軟飯 味噌汁 かれのい和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し スイカ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 かれい 油揚げ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 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:289kcal タンパク:14.8g 脂質:8.8g カルシウム:162mg 食塩相当量:0.9g
25木	軟飯 レタスのスープ 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	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 ビーマン 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:368kcal タンパク:12.1g 脂質:12.4g カルシウム:125mg 食塩相当量:0.8g
26金	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜の和え物 チーズ	きな粉トースト 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 食パン 無塩バター	干しいたけ 南瓜 えのき草 チンゲン菜 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり	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:368kcal タンパク:15.7g 脂質:12g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.2g
27土	ピピンパ丼 中華スープ 春雨と野菜の和え物 オレンジ	ごま塩軟飯	豚肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	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	こいくちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:360kcal タンパク:10.4g 脂質:9.3g カルシウム:54mg 食塩相当量:0.7g
29月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが トマトドレッシングサラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:343kcal タンパク:10.5g 脂質:9.8g カルシウム:185mg 食塩相当量:1g
30火	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ チンゲン菜サラダ オレンジ	コーン軟飯	鶏肉	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 チンゲン菜 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:328kcal タンパク:12.8g 脂質:5.9g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.5g
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 さつまいろ 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	穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水 料理酒	エネルギー:304kcal タンパク:13.4g 脂質:7.4g カルシウム:87mg 食塩相当量:0.8g

☆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。