



# 7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		
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:572kcal たんぱく:23.7g 脂質:14.4g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.5g
2火	麦ご飯 味噌汁 コロケツ 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 押し麦 小切麩 コロケツ 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:652kcal たんぱく:18.1g 脂質:22.4g カルシウム:284mg 食塩相当量:1.7g
3水	わかめご飯 味噌汁 真ださん玉子焼き 野菜炒め スイカ	りんごゼリー	木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉	米 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 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素	エネルギー:525kcal たんぱく:16.2g 脂質:12.9g カルシウム:78mg 食塩相当量:1.5g
4木	【小暑】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 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 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	エネルギー:522kcal たんぱく:14.2g 脂質:15.9g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.5g
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	卵乳を使わないお昼様クッキー 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:658kcal たんぱく:18.9g 脂質:22.7g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.8g
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 小魚	鶏肉 ロースハム 煮干し	米 無塩バター 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ テンゲン菜 もやし きゅうり パナナ 小松菜	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:623kcal たんぱく:20.8g 脂質:18.3g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.2g
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:623kcal たんぱく:23.1g 脂質:25.8g カルシウム:312mg 食塩相当量:1.3g
9火	マーボー茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ チーズ	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 ビーマン 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 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:493kcal たんぱく:17.2g 脂質:14.5g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.5g
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:634kcal たんぱく:24.3g 脂質:25.8g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.6g
11木	野菜パン スズキーニのスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツとコーンのソテー チーズ	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	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン 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:582kcal たんぱく:25.1g 脂質:23.2g カルシウム:273mg 食塩相当量:2g
12金	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き 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 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	ゆかり 干しいたけ テンゲン菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 えのき草 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:540kcal たんぱく:21.4g 脂質:18.4g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.5g
13土	ご飯 ずまし汁 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:628kcal たんぱく:20.2g 脂質:13.4g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.2g
16火	ご飯 味噌汁 【給食の献立】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 カレールウ 塩 万能つゆ	エネルギー:628kcal たんぱく:21.4g 脂質:18.8g カルシウム:270mg 食塩相当量:2.2g
17水	ご飯 味噌汁 あじの巻り焼き 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 人参 キャベツ 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:600kcal たんぱく:22.9g 脂質:16g カルシウム:351mg 食塩相当量:1.7g
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:554kcal たんぱく:19.7g 脂質:11.9g カルシウム:94mg 食塩相当量:1.5g
19金	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 チーズ	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 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 ココア	エネルギー:657kcal たんぱく:25.1g 脂質:21.7g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.8g
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 チーズ	しらすおにぎり	豚肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 薄力粉 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:618kcal たんぱく:22g 脂質:13.8g カルシウム:148mg 食塩相当量:1.5g
22月	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 ちくわ大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	しらす 高野豆腐 味噌 焼き竹輪 かつお節 牛乳	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:652kcal たんぱく:20.1g 脂質:21.9g カルシウム:277mg 食塩相当量:2.2g
23火	ご飯 味噌汁 豚肉のマーマレード焼き トマトサラダ チーズ	冷や汁風そうめん	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ	米 マーマレード 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:657kcal たんぱく:21.5g 脂質:17.8g カルシウム:161mg 食塩相当量:1.8g
24水	ご飯 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 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:478kcal たんぱく:23.9g 脂質:11.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.3g
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 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:670kcal たんぱく:26.9g 脂質:21.2g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.2g
26金	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え チーズ	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 食パン 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:600kcal たんぱく:26.5g 脂質:20g カルシウム:332mg 食塩相当量:2.4g
27土	ピビンバ丼 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 春雨	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:615kcal たんぱく:20.4g 脂質:14.5g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.3g
29月	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 もちぎび 黒米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マンシュロ 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:617kcal たんぱく:18.2g 脂質:23.8g カルシウム:292mg 食塩相当量:2g
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 水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー:538kcal たんぱく:20.9g 脂質:9.8g カルシウム:175mg 食塩相当量:1g
31水	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 スズキーニとひき肉の玉子焼き パナナ	ヨーグルトかん	かつおフレーク 味噌 鶏卵 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 スズキーニ パナナ 落葉	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ	エネルギー:507kcal たんぱく:21.7g 脂質:12.7g カルシウム:128mg 食塩相当量:1.6g

### ☆ 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	1.8
幼児 平均量	586	21.5	17	232	1.6

☆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。