



6月 献立表【完了期】



令和7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		完了期
2 月	軟飯 味噌汁 たちのごま照り煮 海藻サラダ オレンジ	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 砂糖 ごま 油 薄力粉	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 わかめ オレシジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タンパク:14.2g 脂質:5.9g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.3g
3 火	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ パナナ	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 コーン パナナ	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:366kcal タンパク:12g 脂質:6.8g カルシウム:26mg 食塩相当量:0.8g
4 水	軟飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の塩炒め チーズ	焼きそば 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 蒸し中華麺	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 キャベツ 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 中濃ソース	エネルギー:405kcal タンパク:15.8g 脂質:15g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
5 木	【豆種】野菜燗ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 オレンジ	あじさいゼリー	かつおフレーク 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切鰹 油	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 ぶどうジュース アガー りんごジュース	トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:355kcal タンパク:9.9g 脂質:5.9g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.7g
6 金	軟飯 味噌汁 たちの煮付け 切干大根とささみのサラダ チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ キャベツ えのき茸 昆布 切干大根 テンゲン菜 人参	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:326kcal タンパク:16g 脂質:7.6g カルシウム:167mg 食塩相当量:1g
7 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	おかか軟飯	豚肉 味噌 かつお節	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:385kcal タンパク:12.5g 脂質:8.8g カルシウム:52mg 食塩相当量:0.9g
9 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜の炒め物 チーズ	豆乳プリン	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 豆乳	米 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 キャベツ アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 チキンスープの素	エネルギー:310kcal タンパク:12.4g 脂質:11.4g カルシウム:108mg 食塩相当量:1g
10 火	軟飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ 和風マヨ和え オレンジ	豚肉とキャベツの和風ス パゲティ 牛乳	味噌 かれい 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油	干しいたけ えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 オレンジ キャベツ 焼きのり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:349kcal タンパク:16.8g 脂質:9.4g カルシウム:138mg 食塩相当量:0.9g
11 水	野菜パン コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ひじき軟飯	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 油揚げ	野菜パン パン粉 片栗粉 米	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ パナナ ひじき 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 万能つゆ 料理酒	エネルギー:380kcal タンパク:13.7g 脂質:9.8g カルシウム:60mg 食塩相当量:1g
12 木	軟飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の和え物 オレンジ	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:334kcal タンパク:12g 脂質:10.6g カルシウム:226mg 食塩相当量:0.9g
13 金	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切鰹 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり	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:320kcal タンパク:13.6g 脂質:9.6g カルシウム:206mg 食塩相当量:0.9g
14 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	味噌軟飯	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:308kcal タンパク:9.9g 脂質:3.8g カルシウム:51mg 食塩相当量:0.7g
16 月	軟飯 味噌汁 車麩のチャンプルー トマトドレッシングサラダ チーズ	かぼちゃパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 車麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 南瓜	水 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:356kcal タンパク:11.7g 脂質:11.2g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.1g
17 火	軟飯 味噌汁 たちの煮付け 白菜のお浸し オレンジ	そうめん	味噌 かれい かつお節	米 さつま芋 小切鰹 砂糖 そうめん	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜 オレンジ きゅうり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:253kcal タンパク:12g 脂質:1.1g カルシウム:62mg 食塩相当量:1.2g
18 水	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ煮 大根のサラダ パナナ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 キャベツ パセリ 大根 ほうれん草 パナナ コーン	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:378kcal タンパク:13.9g 脂質:12.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:0.9g
19 木	軟飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ オレンジ	ヨーグルト	味噌 厚揚げ 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 小切鰹 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 なめこ 昆布 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:325kcal タンパク:11.2g 脂質:11.1g カルシウム:152mg 食塩相当量:0.7g
20 金	【夏至】しらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩煮 もやしのおかか和え チーズ	パンケーキ 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 ごま 薄力粉 砂糖 油	きゅうり 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 もやし 人参	料理酒 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:356kcal タンパク:16.4g 脂質:12.4g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.4g
21 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ オレンジ	ふりかけ軟飯	豚肉 ふりかけかつお	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	塩 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:357kcal タンパク:9.7g 脂質:6.8g カルシウム:52mg 食塩相当量:1g
23 月	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 小松菜の煮浸し チーズ	しらすピラフ	かつおフレーク 味噌 油揚げ チーズ しらす	米 ごま油 じゃが芋 無塩バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ わかめ 昆布 小松菜 白菜 パセリ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 万能つゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:351kcal タンパク:12.5g 脂質:5.9g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.3g
24 火	軟飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 手作りなめたけ和え オレンジ	ケチャップ軟飯	豚肉 味噌	米 小切鰹 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸 オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:374kcal タンパク:10.3g 脂質:8.2g カルシウム:141mg 食塩相当量:0.9g
25 水	軟飯 オニオンスープ 焼きチキンナゲット 春雨と野菜のサラダ パナナ	キャロットパンケーキ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 薄力粉 油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 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 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:374kcal タンパク:13.3g 脂質:9.9g カルシウム:142mg 食塩相当量:0.7g
26 木	肉野菜うどん 夏野菜のバイクドサラダ オレンジ	バナナヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん じゃが芋 砂糖	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 パセリ オレンジ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:226kcal タンパク:10.8g 脂質:3.3g カルシウム:107mg 食塩相当量:0.7g
27 金	ボーケケチャップライス フレンチサラダ チーズ	蒸しじゃがの甘辛和え 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ パプリカ 青のり	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:311kcal タンパク:10g 脂質:10.3g カルシウム:151mg 食塩相当量:0.7g
28 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	わかめ軟飯	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 テンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン オレンジ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:356kcal タンパク:11.5g 脂質:5.6g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.9g
30 月	軟飯 味噌汁 かれいの煮つけ 白菜の和風ドレッシング和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:333kcal タンパク:13.7g 脂質:8.6g カルシウム:168mg 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。