



6月 献立表



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	さいり	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	乳児
2 月	ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き 海藻サラダ オレンジ	りんご蒸しあんじゅう 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 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 オレンジ りんごジュース	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:573kcal タンパク:24.1g 脂質:14.5g カルシウム:279mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:455kcal タンパク:19g 脂質:11.2g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.6g
3 火	スパゲティボリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ パナナ	鶏そぼろおにぎり	ワインナー 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:611kcal タンパク:16.7g 脂質:15.2g カルシウム:42mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:481kcal タンパク:13.4g 脂質:12g カルシウム:39mg 食塩相当量:1.2g
4 水	ご飯 味噌汁 煮し肉団子 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 高し中華麺	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 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:544kcal タンパク:25.5g 脂質:24.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:2g	エネルギー:444kcal タンパク:21.3g 脂質:19.7g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.7g
5 木	【芒種】野菜類ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン	あじさいゼリー	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切駄	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 ふど汁ジュース アガー りんごジュース	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:625kcal タンパク:19.1g 脂質:14.7g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:544kcal タンパク:15.1g 脂質:11.6g カルシウム:52mg 食塩相当量:1.1g
6 金	【道と口の健康週間】玄米入りご飯 味噌汁 ちくわ天 切干大根とささみのサラダ チーズ	お魅のきな粉ラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 小切駄 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ キャベツ えのき草 昆布 切干大根 チンゲン菜 人参	水 穀物酢 塩	エネルギー:553kcal タンパク:23.3g 脂質:26.5g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:454kcal タンパク:19g 脂質:21.4g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.6g
7 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	おかかおにぎり 小魚	豚肉 味噌 かつお節 煮干し	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 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:630kcal タンパク:22.9g 脂質:14.1g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:519kcal タンパク:18.5g 脂質:11.3g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.3g
9 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 干しえびと野菜の炒め物 チーズ	豆乳ココアプリン	油揚げ 味噌 鶏肉 干しえび チーズ 豆乳	米 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 にんにく しょうが キャベツ アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 ココア	エネルギー:574kcal タンパク:20.9g 脂質:15.3g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:425kcal タンパク:17.2g 脂質:10.3g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.3g
10 火	ご飯 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 えのき草 なら 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 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:643kcal タンパク:26.8g 脂質:15.2g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:512kcal タンパク:21.3g 脂質:16.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.3g
11 水	野菜パン コーンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ひじきおにぎり	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 シチュウペーク 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:544kcal タンパク:22.1g 脂質:16.2g カルシウム:221mg 食塩相当量:2g	エネルギー:425kcal タンパク:17.2g 脂質:10.3g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.4g
12 木	麦ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の梅和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 押し麦 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 しらす 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ	水 万能つゆ みりん	エネルギー:553kcal タンパク:19.4g 脂質:17.2g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:449kcal タンパク:15.4g 脂質:13.2g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.8g
13 金	ご飯 味噌汁 ぎんせ豆腐 塩昆布和え チーズ	ハンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	米 小切駄 砂糖 薄力粉 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 塩昆布	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:560kcal タンパク:23.7g 脂質:16.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:460kcal タンパク:19.2g 脂質:13.6g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.6g
14 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	味噌おにぎり 小魚	鶏肉 味噌 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレール 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:620kcal タンパク:17.7g 脂質:11.3g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:511kcal タンパク:14.3g 脂質:12.1g カルシウム:144mg 食塩相当量:1.4g
16 月	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー トマドレッシングサラダ チーズ	かぼちゃのビスケット 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 車麩 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 大根 チンゲン菜 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 トマドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:685kcal タンパク:20.4g 脂質:25.8g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:545kcal タンパク:16.4g 脂質:20.7g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
17 火	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜のお浸し オレンジ	そうめん	味噌 まぐろフライ かつお節	米 さつま芋 小切駄 油 片栗粉 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 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 万能つゆ 塩	エネルギー:524kcal タンパク:18.8g 脂質:11.1g カルシウム:63mg 食塩相当量:2.3g	エネルギー:434kcal タンパク:15.4g 脂質:8.9g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.8g
18 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 パナナ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	人参 キャベツ 玉ねぎ 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:610kcal タンパク:21g 脂質:15.3g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:488kcal タンパク:16.6g 脂質:14.2g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.2g
19 木	ご飯 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 小切駄 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:522kcal タンパク:18.2g 脂質:13.2g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:430kcal タンパク:14.9g 脂質:10.4g カルシウム:182mg 食塩相当量:1g
20 金	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え チーズ	手作り水ようかん 牛乳	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ こしあん 牛乳	米 ごま	しょうが きゅうり 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 もやし オクラ 人参 寒天	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:578kcal タンパク:31.1g 脂質:15.3g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:474kcal タンパク:25.2g 脂質:15.3g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.5g
21 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり 小魚	豚肉 ふりかけかつお 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり オレンジ	水 塩 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:589kcal タンパク:18.8g 脂質:10.5g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:467kcal タンパク:14.9g 脂質:11.1g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
23 月	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 チーズ	しらすピラフ	味噌 鶏卵 かつおフレーク 油揚げ チーズ しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	ゆかり 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 白菜 玉ねぎ パセリ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:581kcal タンパク:21.3g 脂質:12.6g カルシウム:212mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:474kcal タンパク:17.7g 脂質:10.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.8g
24 火	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 手作りなめたけ和え オレンジ	ケチャップライスのおにぎり	豚肉 味噌	米 小切駄 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 えのき草 オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 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:602kcal タンパク:17g 脂質:12.9g カルシウム:69mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:459kcal タンパク:14g 脂質:10.4g カルシウム:49mg 食塩相当量:0.9g
25 水	ご飯 オニオンスープ 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 トマトケチャップ 穀物酢 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:691kcal タンパク:21.3g 脂質:22.2g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:555kcal タンパク:17g 脂質:18.7g カルシウム:177mg 食塩相当量:0.9g
26 木	肉野菜うどん 夏野菜のペイコサラダ 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:350kcal タンパク:17.1g 脂質:5.2g カルシウム:169mg 食塩相当量:1g	エネルギー:279kcal タンパク:13.5g 脂質:4.1g カルシウム:132mg 食塩相当量:0.7g
27 金	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ	じゃが芋餅 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	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 万能つゆ	エネルギー:587kcal タンパク:17.5g 脂質:10.5g カルシウム:385mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:483kcal タンパク:14.3g 脂質:16g カルシウム:305mg 食塩相当量:1.4g
28 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	わかめおにぎり 小魚	鶏肉 味噌 煮干し	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 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン オレンジ わかめ 酢の物	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:584kcal タンパク:22.1g 脂質:12.4g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:481kcal タンパク:17.8g 脂質:7.2g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.3g
30 月	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 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 焼き竹輪 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 砂糖 ごま油	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 カレール 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:660kcal タンパク:17.9g 脂質:22.4g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:533kcal タンパク:14.2g 脂質:18.2g カルシウム:198mg 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 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	585	21	16.8	226	1.6
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 平均量	477	16.9	13.4	177	1.3

☆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。