



7月 献立表 あじさい



こむぎ保育園

令和7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	その他	乳児
1 火	わかめご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ パナナ	マカロニソーテー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 えのき草 チンゲン菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン トマト バナナ 玉ねぎ パセリ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	1人分:477kcal タンパク:18.2g 脂質:11.7g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.6g
2 水	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ オレンジ	青菜おにぎり	鶏肉	スパゲティ 油 米 ごま油	なす 玉ねぎ 焼きのり コーン もやし ブロッコリー 人参 オレンジ 小松菜	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 シチューフレック トマトドレッシング	1人分:451kcal タンパク:16.6g 脂質:10.7g カルシウム:152mg 食塩相当量:1.1g
3 木	ピビンパ 干しえび入り中華スープ 春雨の中華和え チーズ	ぶどうゼリー	豚肉 干しえび チーズ	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 長ねぎ きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 餃子酢	1人分:441kcal タンパク:13.4g 脂質:10.7g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.2g
4 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え オレンジ	小豆蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 小豆 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	1人分:468kcal タンパク:17.7g 脂質:11.7g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.4g
5 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	しらすピラフ	豚肉 味噌 チーズ しらす	米 油 さつまいも 砂糖 ごま 無塩バター	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 パセリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素	1人分:525kcal タンパク:18g 脂質:14.4g カルシウム:134mg 食塩相当量:1.6g
7 月	【小量】刻みいなり寿司 すまし汁 じゃが芋の味噌マヨ和え オレンジ	卵乳を使わないお星様 クッキー 牛乳	いなりの皮 味噌 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 大根 人参 オクラ 昆布 コーン オレンジ	水 餃子酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	1人分:422kcal タンパク:15g 脂質:15.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.1g
8 火	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 チーズ	きな粉ラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 食パン 無塩バター	ゆかり 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき しらす	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	1人分:497kcal タンパク:17.1g 脂質:11.7g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.9g
9 水	麦ご飯 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え パナナ	ミルクゼリー	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり パナナ アガー	水 カルール 餃子酢 塩 こいくちしょうゆ	1人分:428kcal タンパク:12.1g 脂質:12.1g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.9g
10 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソーテー オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン もやし チンゲン菜 オレンジ コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	1人分:466kcal タンパク:17.5g 脂質:14.5g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.1g
11 金	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 手作りの揚げ和え チーズ	バナナパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ なす 玉ねぎ 昆布 しょうが キャベツ ほうれん草 人参 えのき草 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー	1人分:473kcal タンパク:15.4g 脂質:16g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.5g
12 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ パナナ	青のりおにぎり 小魚	豚肉 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 大根 えのき草 わかめ きゅうり バナナ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 餃子酢 万能つゆ	1人分:526kcal タンパク:15.4g 脂質:8.5g カルシウム:136mg 食塩相当量:1.3g
14 月	ご飯 味噌汁 コロケ 白菜のかりかりしらす和え オレンジ	ミルクくずもち	味噌 しらす 牛乳 きな粉	米 小切粒 コロケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	1人分:461kcal タンパク:12.5g 脂質:12.8g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.2g
15 火	マーボー茄子丼 中華スープ もやしとハムのサラダ チーズ	ゆでとうもろこし 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら もやし きゅうり とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 餃子酢 塩	1人分:505kcal タンパク:15.6g 脂質:14g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.3g
16 水	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ	梅おかおにぎり 小魚	鶏肉 ワインナー かつお節 煮干し	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 パナナ ねりうめ	こいくちしょうゆ 餃子酢 水 チキンスープの素 塩	1人分:422kcal タンパク:17.9g 脂質:6.4g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.4g
17 木	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 手作りの揚げ和え スイカ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 ごま フルーツパン	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 白菜 人参 ほうれん草 えのき草 すいか	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	1人分:422kcal タンパク:18.3g 脂質:9.7g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.2g
18 金	ご飯 味噌汁 鶏つくね 小松菜の和風マヨ和え オレンジ	冷やし汁そうめん	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 さつまいも パン粉 片栗粉 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 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし オレンジ きゅうり 長ねぎ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん	1人分:442kcal タンパク:15.7g 脂質:9.8g カルシウム:114mg 食塩相当量:1.2g
19 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ	コーンおにぎり	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン こいくちしょうゆ	水 カルール 餃子酢 こいくちしょうゆ	1人分:422kcal タンパク:13.8g 脂質:12g カルシウム:113mg 食塩相当量:1.5g
22 火	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁 ちくわす 大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	ねりうめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 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	1人分:422kcal タンパク:15.7g 脂質:18.1g カルシウム:185mg 食塩相当量:1.2g
23 水	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え スイカ	手作りビスケット 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり すいか	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	1人分:489kcal タンパク:18.2g 脂質:10.5g カルシウム:199mg 食塩相当量:0.9g
24 木	玄米入りご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 砂糖 油 薄力粉	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ ダイストマト パセリ 白菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 餃子酢 ベーキングパウダー	1人分:489kcal タンパク:17g 脂質:13.9g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.1g
25 金	ご飯 ツナカレー もやしサラダ チーズ	ココアちんすこう 牛乳	かつおフレック チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	水 カルール 餃子酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	1人分:422kcal タンパク:14g 脂質:20.8g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.6g
26 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	ごま塩おにぎり 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 ごま	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 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	1人分:505kcal タンパク:18.1g 脂質:7.7g カルシウム:132mg 食塩相当量:1.1g
28 月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 マカロニ 薄力粉 砂糖	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 人参ドレッシング ベーキングパウダー	1人分:420kcal タンパク:17.6g 脂質:16.1g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.4g
29 火	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き かぼちゃの煮物 チーズ	フライドポテト 牛乳	油揚げ 味噌 たら チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 しょうが にんにく 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	1人分:455kcal タンパク:18.3g 脂質:14.7g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.4g
30 水	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 オレンジ	ヨーグルト	かつおフレック 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 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 オレンジ	水 餃子酢 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	1人分:420kcal タンパク:18.8g 脂質:10.1g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.2g
31 木	野菜パン 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 チーズ	ふりかけおにぎり	ベーコン 豚肉 チーズ ふりかけかつお	野菜パン 油 砂糖 米	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 餃子酢	1人分:449kcal タンパク:15.7g 脂質:15.4g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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	13.3	225	1.3
乳 平均量	473	16.5	13.5	173	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。