



7月 献立表【完了期】



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		完了期
1 火	わかめ軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ パナナ	マカロニソテー 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 えのき豆 チンゲン菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン トマト パナナ 玉ねぎ バセリ	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:351kcal タンパク:13.9g 脂質:10.9g カルシウム:153mg 食塩相当量:1.2g
2 水	茄子とチキンの和風スバゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ オレンジ	青菜軟飯	鶏肉	スバゲティ 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 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー:316kcal タンパク:13.1g 脂質:5.3g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.7g
3 木	ピビンバ并 中華スープ 春雨の中華和え チーズ	ぶどうゼリー	豚肉 チーズ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	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	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:297kcal タンパク:9.2g 脂質:10.4g カルシウム:72mg 食塩相当量:0.7g
4 金	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 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 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	エネルギー:334kcal タンパク:12.7g 脂質:10.7g カルシウム:155mg 食塩相当量:0.9g
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 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 バセリ	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	エネルギー:404kcal タンパク:13.7g 脂質:14.7g カルシウム:93mg 食塩相当量:1.1g
7 月	【小暑】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	お星様パンケーキ 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 昆布 コーン オレンジ	穀物酢 塩 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:301kcal タンパク:7.3g 脂質:7.8g カルシウム:119mg 食塩相当量:0.8g
8 火	軟飯 味噌汁 焼き鶏肉団子 ひじきの煮物 チーズ	きな粉トースト 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	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:368kcal タンパク:15.7g 脂質:12.9g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.2g
9 水	軟飯 コンソメスープ 豚肉と夏野菜のトマト煮 キャベツの甘酢和え パナナ	ミルクゼリー	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ コーン わかめ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり パナナ アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:301kcal タンパク:7.6g 脂質:6.7g カルシウム:70mg 食塩相当量:0.9g
10 木	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のビザ風煮 野菜ソテー 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	エネルギー:353kcal タンパク:13.5g 脂質:11.5g カルシウム:161mg 食塩相当量:0.9g
11 金	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 手作りなめたけ和え チーズ	バナナパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ なす 玉ねぎ 昆布 キムチ ほうれん草 人参 えのき豆 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:307kcal タンパク:14.1g 脂質:6.6g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.1g
12 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ パナナ	青のり軟飯	豚肉	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 えのき豆 わかめ きゅうり パナナ 青のり	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:369kcal タンパク:9.4g 脂質:9.4g カルシウム:41mg 食塩相当量:1g
14 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 白菜のしらす和え オレンジ	ミルクゼリー	味噌 しらす 牛乳 きな粉	米 小切替 コロッケ 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 アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:281kcal タンパク:9.4g 脂質:4.9g カルシウム:118mg 食塩相当量:1.1g
15 火	もろろ茄子并 中華スープ もやしのサラダ チーズ	ゆでとうもろこし 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	なす 長ねぎ ビーマン キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 塩	エネルギー:374kcal タンパク:10.7g 脂質:10g カルシウム:140mg 食塩相当量:0.9g
16 水	冷やし中華 ジャーマンポテト パナナ	おかか軟飯	鶏肉 かつお節	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 バセリ パナナ	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:315kcal タンパク:12.2g 脂質:5.6g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.9g
17 木	軟飯 味噌汁 かれいのごま風味煮 手作りなめたけ和え スイカ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 ごま フルーツパン	干しいたけ 南瓜 昆布 白菜 人参 ほうれん草 えのき豆 すいか	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:315kcal タンパク:12.2g 脂質:5.6g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.9g
18 金	軟飯 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 薄力粉 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 小松菜 もやし 人参 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	エネルギー:333kcal タンパク:12.4g 脂質:7.9g カルシウム:89mg 食塩相当量:0.8g
19 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ チーズ	コーン軟飯	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 バセリ 切干大根 コーン	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:346kcal タンパク:9.9g 脂質:5.3g カルシウム:78mg 食塩相当量:0.7g
22 火	【大暑】しらす軟飯 味噌汁 たらの煮付け 大根のおかか和え オレンジ	カップケーキ 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 たら かつお節 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	焼きのり 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 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:327kcal タンパク:14.7g 脂質:8.9g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.2g
23 水	軟飯 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	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 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 料理酒 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:329kcal タンパク:13.6g 脂質:8.2g カルシウム:163mg 食塩相当量:0.8g
24 木	軟飯 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 薄力粉 砂糖 油 薄力粉	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ ダイストマト バセリ 白菜 コーン オレンジ	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 ベーキングパウダー	エネルギー:367kcal タンパク:13.1g 脂質:11.1g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.8g
25 金	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが もやしサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ もやし きゅうり	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 ベーキングパウダー	エネルギー:320kcal タンパク:10.2g 脂質:8.1g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.2g
26 土	鶏丼 味噌汁 スバゲティサラダ パナナ	ごま塩軟飯	鶏肉 味噌	米 油 スバゲティ 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 パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:375kcal タンパク:11.7g 脂質:6.1g カルシウム:136mg 食塩相当量:0.8g
28 月	軟飯 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 小切替 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	エネルギー:390kcal タンパク:13.6g 脂質:12.9g カルシウム:156mg 食塩相当量:1g
29 火	軟飯 味噌汁 たらの煮り煮 かぼちゃの煮物 チーズ	ふかし芋 牛乳	油揚げ 味噌 たら チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:312kcal タンパク:14.4g 脂質:7.1g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.1g
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	かつおフレーク 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 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	穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水 料理酒	エネルギー:312kcal タンパク:14.3g 脂質:7.9g カルシウム:105mg 食塩相当量:0.8g
31 木	野菜パン レタスのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレッシュサラダ チーズ	ふりかけ軟飯	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 穀物酢	エネルギー:348kcal タンパク:11.7g 脂質:11.1g カルシウム:69mg 食塩相当量: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。