



7月 献立表



こむぎ保育園

令和7年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	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	幼児 乳児	
1 火	わかめご飯 味噌汁 豆腐の玉子煮 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 えのき茸 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 パセリ	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:596kcal タンパク:23.1g 脂質:17.5g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:477kcal タンパク:18.2g 脂質:13.4g 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 小松菜	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 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	エネルギー:567kcal タンパク:21.2g 脂質:16.4g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー: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	ビビンバ丼 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 穀物酢	エネルギー:495kcal タンパク:25.8g 脂質:18.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:413kcal タンパク:13.5g 脂質:13.8g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.2g
4 金	ご飯 味噌汁 親子煮 白菜の塩昆布和え オレンジ	小豆煮しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 小豆 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	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 料理酒 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:501kcal タンパク:25.2g 脂質:17.4g カルシウム:283mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:413kcal タンパク:20.1g 脂質:13.2g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.2g
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 黒糖バター	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 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:547kcal タンパク:22.3g 脂質:17.4g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:539kcal タンパク:19.5g 脂質:14.5g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.6g
7 月	【小暑】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 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:541kcal タンパク:14.4g 脂質:19.5g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:422kcal タンパク:11.6g 脂質:15.5g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.1g
8 火	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 チーズ	きな粉ラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 食パン 黒糖バター	ゆかり 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらすたけ 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:507kcal タンパク:26.1g 脂質:22.5g カルシウム:370mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:21.3g 脂質:18.3g カルシウム:300mg 食塩相当量:2.1g
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 カレールウ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:527kcal タンパク:12.5g 脂質:14.9g カルシウム:114mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:428kcal タンパク:10g 脂質:12.1g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.9g
10 木	ご飯 スキーマのスープ 鶏肉のピザ風焼き 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	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン 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:514kcal タンパク:22.4g 脂質:14.5g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:469kcal タンパク:17.7g 脂質:14.5g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.1g
11 金	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 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 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 えのき茸 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:580kcal タンパク:25.2g 脂質:16.7g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:473kcal タンパク:20.4g 脂質:15.6g 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 えのき茸 わかめ きゅうり パナナ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:651kcal タンパク:19.1g 脂質:10.6g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:529kcal タンパク:15.4g 脂質:8.5g カルシウム:136mg 食塩相当量:1.2g
14 月	ご飯 味噌汁 コロッケ 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	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:556kcal タンパク:21.8g 脂質:15.9g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:461kcal タンパク:15.6g 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 ピーマン 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 穀物酢 塩	エネルギー:681kcal タンパク:19.1g 脂質:17.2g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:565kcal 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	梅おかかおにぎり 小魚	鶏肉 ウインナー かつお節 煮干し	中濃ソース 油 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 ねぎうめ	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:616kcal タンパク:22.5g 脂質:10.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:486kcal タンパク:17.9g 脂質:8g 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 手作りなめたけ和え 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 えのき茸 すいか	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:523kcal タンパク:23.2g 脂質:12.7g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:422kcal タンパク:18.9g 脂質:9.7g カルシウム:113mg 食塩相当量:1.2g
18 金	ご飯 味噌汁 わかめ入り玉子焼き 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 鶏卵 かつおフレーク	米 さつまいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま	干しいたけ しめじ 昆布 人参 玉ねぎ わかめ 中華の素 小松菜 もやし オレンジ きゅうり 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:518kcal タンパク:17.5g 脂質:12.3g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:428kcal タンパク:14.2g 脂質:10g カルシウム:127mg 食塩相当量:1.5g
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 黒糖バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:631kcal タンパク:16.6g 脂質:14.3g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:526kcal 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 ちくわだ 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	ねぎうめ 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	エネルギー:641kcal タンパク:19.7g 脂質:20.6g カルシウム:250mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:500kcal タンパク:15.7g 脂質:18.1g カルシウム:185mg 食塩相当量: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 黒糖バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 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:628kcal タンパク:21.4g 脂質:20.8g カルシウム:272mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:508kcal タンパク:18.2g 脂質:16.2g カルシウム:199mg 食塩相当量:0.8g
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 ダイズトマト パセリ 白菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 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:602kcal タンパク:17.7g 脂質:17.8g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:488kcal タンパク:14.7mg 脂質:13.9g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.1g
25 金	ご飯 味噌汁 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 もやし きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:657kcal タンパク:17.2g 脂質:25.8g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:548kcal タンパク:14g 脂質:20.8g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.8g
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 パナナ	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:621kcal タンパク:22.6g 脂質:9.7g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー: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	エネルギー:630kcal タンパク:22.1g 脂質:20.6g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:509kcal タンパク:17.6g 脂質:18.1g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.4g
29 火	ご飯 味噌汁 たらこの香り焼き 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	エネルギー:650kcal タンパク:23.9g 脂質:18.3g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:459kcal タンパク:19.3g 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 ステーキとひき肉の玉子焼き オレンジ	ヨーグルト	かつおフレーク 味噌 鶏卵 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 スキーマ オレンジ	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:509kcal タンパク:22.5g 脂質:13.4g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:422kcal タンパク:18.2g 脂質:10.8g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
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 ピーマン 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:655kcal タンパク:19.4g 脂質:18.8g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:446kcal 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)
幼 目標準	566	19.8	16.4	270	1.6
乳 平均量	581	20.5	16.9	222	1.6
幼 目標準	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。



7月 献立表



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		幼児	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 パナナ 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	エネルギー:596kcal タンパク:23.1g 脂質:23.1g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:477kcal タンパク:19.2g 脂質:13.4g 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 コンソースープ 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 シチューフルーク トマトドレッシング	エネルギー:367kcal タンパク:21.2g 脂質:13.4g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー: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	ビビンバ丼 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 こま 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 こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:419kcal タンパク:15.9g 脂質:16.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:419kcal タンパク:13.5g 脂質:13.8g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.2g
4 金	ご飯 味噌汁 親子丼 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 鶏卵 小豆 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 砂糖	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 料理酒 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:501kcal タンパク:25.2g 脂質:17g カルシウム:283mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:486kcal タンパク:20.1g 脂質:13.2g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.3g
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 もやし 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	エネルギー:547kcal タンパク:22.3g 脂質:17.4g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:539kcal タンパク:18.3g 脂質:14.5g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.6g
7 月	【小暑】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 ジャが芋 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 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:541kcal タンパク:14.4g 脂質:19.5g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:422kcal タンパク:11g 脂質:11g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.1g
8 火	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き 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 鶏卵 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 油 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 ほうれん草 ひじき しらす 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:608kcal タンパク:26.1g 脂質:22.5g カルシウム:279mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:428kcal タンパク:21.3g 脂質:18.3g カルシウム:300mg 食塩相当量:2.1g
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 ジャが芋 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 カレーウ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:527kcal タンパク:12.5g 脂質:16.9g カルシウム:114mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:428kcal タンパク:10g 脂質:16.9g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.9g
10 木	ご飯 スキーマのスープ 鶏肉のピザ風焼き 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	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン 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:574kcal タンパク:22.4g 脂質:16.9g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:498kcal タンパク:17.7g 脂質:14.5g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.1g
11 金	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 手作りのたけのこ和え 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	エネルギー:580kcal タンパク:19.1g 脂質:19.7g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:479kcal タンパク:20.4g 脂質:16g カルシウム:225mg 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 パナナ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:558kcal タンパク:19.1g 脂質:18.5g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:461kcal タンパク:15.4g 脂質:18.5g カルシウム:136mg 食塩相当量:1.2g
14 月	ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜のかりかりしらす和え オレンジ	ミルクぐずもち	味噌 しらす 牛乳 きな粉	米 小切粒 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	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:559kcal タンパク:15.1g 脂質:15.9g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:461kcal タンパク:12.6g 脂質:12.8g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.3g
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 ピーマン 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 とろろこし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー:491kcal タンパク:19.1g 脂質:17.2g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:398kcal タンパク:15.6g 脂質:14g カルシウム:97mg 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	梅おかかおにぎり 小魚	鶏肉 ウインナー かつお節 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 ジャが芋 米	きゅうり トマト もやし コーン 玉ねぎ パセリ パナナ ねぎうめ	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:616kcal タンパク:17.1g 脂質:10.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:488kcal タンパク:17.9g 脂質:9g 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 手作りのたけのこ和え 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	エネルギー:523kcal タンパク:23.2g 脂質:12.9g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:420kcal タンパク:19.3g 脂質:10.4g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.2g
18 金	ご飯 味噌汁 わかめ入り玉子焼き 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 鶏卵 かつおフレーク	米 さつまいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま	干しいたけ しめじ 昆布 人参 玉ねぎ わかめご飯の素 小松菜 もやし オレンジ きゅうり 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:518kcal タンパク:17.5g 脂質:12.9g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:428kcal タンパク:14.2g 脂質:10g カルシウム:127mg 食塩相当量:1.5g
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 ジャが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレーウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:631kcal タンパク:16.6g 脂質:14.3g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:520kcal タンパク:19.8g 脂質:12.1g 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 ちくわん 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	ねぎうめ 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	エネルギー:641kcal タンパク:19.7g 脂質:23.2g カルシウム:250mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:520kcal タンパク:17.9g 脂質:18.1g カルシウム:185mg 食塩相当量: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 ピーマン キャベツ きゅうり すいか	水 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:626kcal タンパク:23.1g 脂質:20.8g カルシウム:272mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:508kcal タンパク:18.2g 脂質:16.2g 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 ダイズトマト パセリ 白菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 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:600kcal タンパク:21.4g 脂質:17.8g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:489kcal タンパク:17g 脂質:12.1g 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	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	水 カレーウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:667kcal タンパク:17.2g 脂質:25.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:2g	エネルギー:546kcal タンパク:14g 脂質:20.8g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.5g
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 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:621kcal タンパク:22.6g 脂質:9.7g カルシウム:152mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:509kcal タンパク:17.8g 脂質:16.1g カルシウム:152mg 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	エネルギー:630kcal タンパク:22.1g 脂質:20.6g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:509kcal タンパク:17.8g 脂質:14.7g カルシウム:227mg 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 ジャが芋 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	エネルギー:553kcal タンパク:23.9g 脂質:18.3g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:455kcal タンパク:19.3g 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 ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ	ヨーグルト	かつおフレーク 味噌 鶏卵 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 砂子大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ スキーマ オレンジ	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:626kcal タンパク:22.5g 脂質:13.4g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:559kcal タンパク:18.2g 脂質:10.8g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
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 ピーマン 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:559kcal タンパク:19.4g 脂質:18.8g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:448kcal タンパク:15.7g 脂質:15.4g カルシウム:106mg 食塩相当量:1.4g

☆ 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
乳 平均量	581	20.5	16.9	222	1.6
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。