







# 7月の献立表



れいわがんねんど  
令和元年度  
かぜこえん  
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からなちようしととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん / カリカリじゃこ てばもと 手羽元のさっぱり煮 きゅうり 胡瓜とオクラの梅納豆和え 	かたくちいわし てばもと 手羽元 なっとう 納豆 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、しょうが きゅうり 胡瓜、オクラ、梅干し たま にんじん 玉ねぎ、人参、なす、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	638	3.7
2	か 火	ごはん や あじ やさい 焼き鰯の野菜あんかけ こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	あじ 鰯 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	ま し い た け にん じん たまご 半し椎茸、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー にんじん 人参、きぬさや たま きりぼしだいこん 玉ねぎ、切干大根、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ 片栗粉 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 ふ 麩、さつまいも	586	2.9
3	すい 水	ごはん しろみさかな 白身魚のごまフライ ラタトゥイユ たま ニラスープ	メルルーサ、たまご 卵	キャベツ、レタス、オレンジ たまご 卵 トマト、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、パプリカ、オクラ、にんにく	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま じゃがいも、さんおんとう 三温糖、オリーブ かたくりこ 片栗粉	639	1.9
4	もく 木	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ ながいもきゅうり すも 長芋と胡瓜の酢の物 みそ汁	ひき肉、豆腐、鰯、鶏乳、ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、サニーレタス、トマト きゅうり 胡瓜、みょうが だいこん にんじん まいわけ みずな 大根、人参、舞茸、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、油 ながいもさんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	608	1.9
5	きん 金	たなほたて おむぎ 七夕冷や麦 かぼちやうめ でんがく 南瓜の梅みそ田楽 	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 チーズ	トマト、きゅうり 胡瓜、レタス、オクラ、半し椎茸 かぼちや 南瓜 スイカ	ひ 冷や麦、さんおんとう 三温糖	550	3.5
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん シシャモの天ぷら きゅうり 胡瓜ともやしのキムチ和え すまし汁	ししゃも	サニーレタス、パプリカ、レタス、キャベツ、トマト きゅうり だいず 胡瓜、大豆もやし、キムチ しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖、ごま油 ながいも 長芋	513	2.5
9	か 火	なつやさい 夏野菜カレー りんごと野菜のサラダ ヨーグルト	クリームチーズ ヨーグルト	たまご 豆腐、ズッキーニ、なす、ゴーヤ、パプリカ、キャベツ、オクラ りんご、きゅうり 胡瓜、レタス、キャベツ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、 ルウ	593	3.0
10	すい 水	ごはん さけ あまからに ふうみ 鮭の甘辛煮ごま風味 ピーマンのおろし和え みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ あつあつ 厚揚げ、味噌	もやし、にんじん 人参、ブロッコリー パプリカ、ピーマン、大根 しいたけ 椎茸、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、小麦粉 こむぎこ 小麦粉	500	2.6
11	もく 木	ごはん ゴーヤチャンプルー きりぼしだいこんらたまうめずあ 切干大根と白滝の梅酢和え 	ぶたにくと豆腐 たまご 豚肉、豆腐、卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご にんじん ゴーヤ、玉ねぎ、人参 きりぼしだいこん きゅうり にんじん しらたき 切干大根、 胡瓜、人参、白滝 みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 さつまいも	544	2.4
12	きん 金	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風煮 こまつな あ 小松菜のごま和え みそ汁	さば 鯖 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	しろ 白ねぎ、サニーレタス、オレンジ、にんにく、しょうが こまつな にんじん 小松菜、人参 たま 玉ねぎ、なめこ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 あぶら 小麦粉、ごま油 さんおんとう 三温糖	561	2.5
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月						
16	か 火	つめ 梅しそごはん  さんまの開き / たまごや 卵焼き きんときまめ 金時豆 あか 赤だし	ちりめんじゃこ たまご さんま、卵 とうふ みそ あか 豆腐、味噌、赤みそ	つめ 梅しそ もやし、ピーマン、サニーレタス、だいこん 大根 きんときまめ 金時豆 わかめ、ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖、油 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 ふ 麩	633	2.7
17	すい 水	ごはん まーぼー 麻婆なす ちゅうかふう 中華風サラダ トマトスープ	ひにく あか ひき肉、赤みそ ちりめんじゃこ たまご 卵	なす、たまご、にんじん 人参、ピーマン、しょうが にんにく もやし、人参、胡瓜、わかめ トマト、ズッキーニ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖、ごま油 あぶら	525	3.7

18	もく木	とうもろこしごはん さわらうめや <b>鯖の梅焼き</b> とうがん にもの 冬瓜の煮物 しる みそ汁	さわら 鯖 あつあ 厚揚げ、味噌	とうもろこし うめぼし、こまつな <b>梅干し</b> 、小松菜、コーン、りんご とうがん、しょうが 冬瓜、生姜 きりぼしだいこん、にんじん 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	こめ 米 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉	556	3.0
19	きん金	ハヤシライス かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	きゅうにく 牛肉 ヨーグルト	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、レタス、甜瓜、コーン、わかめ、ひじき、レッドオニオン	こめ おおむぎ 米、大麦、ハヤシルウ	608	2.7
20	ど十						
21	にち日						
22	げつ月	ごはん きぬあつあ わふう 絹厚揚げの和風きのこあんかけ ナスのからし和え しる みそ汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	しめじ、えのき、たまご、にんじん ねぎ なす かぼちゃ、とうみょう 南瓜、わかめ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖	524	2.4
23	か火	ごはん ふた、ちゅうか ゆで豚の中華ドレッシングかけ <b>たくあん</b> の煮物 しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	キャベツ、わかめ、大豆もやし、コーン、パプリカ、オクラ <b>たくあん</b> エリンギ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖	589	3.0
24	すい水	ごはん あかうお に 赤魚のあずま煮 <b>ひじきのカルシウム煮</b> とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ とうにゅう みそ 豆乳、味噌	しろ 白ねぎ、サニーレタス、りんご にんじん しらたき ひじき、人参、白滝 はくさい たまご 白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう かたくりこ あぶら 三温糖、片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	543	2.4
25	もく木	ミートソースパンネ ココロサラダ やさい 野菜スープ うめかんでん <b>梅寒天</b>	ひきにく ひき肉 チーズ	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、トマト缶、なす、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、人参、レタス えのき、大豆もやし、ズッキーニ、キャベツ、水菜 うめ かんでん <b>梅ジュース</b> 、寒天	さんおんとう 三温糖 パンネ さつまいも	648	2.6
26	きん金	ごはん さば あげ 鯖の揚げびたし しらあ ブロッコリーの白和え しる みそ汁	さば 鯖 とうふ みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	しめじ、えのき、しろ ねぎ、キャベツ、しょうが、トマト にんじん ブロッコリー、人参、コーン だいこん にんじん 大根、人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	656	2.7
27	ど十						
28	にち日						
29	げつ月	<b>たくあん</b> ごはん いわしき みごろもや 鱈の黄身衣焼き <b>トマトの梅ジュース漬</b> しる みそ汁	ちりめんじゃこ いわしたまご 鰯、卵 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	<b>たくあん</b> レタス、キャベツ、りんご トマト、 <b>梅ジュース</b> なす、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油	629	1.7
30	か火	オムライス おんやさい 温野菜 もやしスープ ヨーグルト	たまご 卵、えび ヨーグルト	たまご 玉ねぎ れんこん、人参、南瓜、レタス、オクラ たまご もやし、玉ねぎ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦	619	3.8
31	すい水	ごはん とん 豚カツ にやっこ しる みそ汁	ぶたにく たまご 豚肉、卵 とうふ ぶし 豆腐、かつお節 みそ 味噌	もやし、ピーマン、トマト みょうが、しょうが、しろ 生姜、白ねぎ キャベツ、にんじん 人参、しめじ、わかめ、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ さんおんとう 小麦粉、パン粉、油	696	2.3

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**本字**の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**本字**の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材はオクラ、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、胡瓜、冬瓜、とうもろこし、ピーマン です。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	589	26.4	16.2	82.7	2.7
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。

