



がつ こんだてひょう
7月の献立表



れいわ ねんど
令和2年度

かぜ こ えん
風の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー	えんぶん 塩分
			ち にく 血や肉になる	からたちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	すい 水	ごはん さけ なんぼんづ 鮭の南蛮 漬け オクラと油揚げのおかか和え みそ汁	ベにざけ あぶらあげ、ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ 油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、オレシ オクラ、にんじん、わかめ、かいわれ だいこん、まいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 こんにやく、さんおんとう 三温糖	604	2.2
2	もく 木	オムライス かいそう 海藻サラダ やさい 野菜スープ ヨーグルト	たまごとり にく 卵、鶏むね肉 ヨーグルト	にんじん、コーン、グリーンピース、たまねぎ わかめ、ひじき、レッドオニオン しろ 白ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦	560	3.8
3	きん 金	ごはん みそカツ わかめとセロリの酢のもの すまし汁	ぶたにく たまご あか 豚肉、卵、赤みそ ちりめんじゃこ	にんにく、キャベツ、レタス、かいわれ、トマト セロリ、きゅうり、わかめ オクラ、しめじ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ パン粉、あぶら 小麦粉、油、こま、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ながいも	659	2.2
4	ど 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め きゅうりとトマトの青じそ和え すまし汁	ぶたにく みそ、テンメンジャン ちりめんじゃこ とうふ たまご 豆腐、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、にんにく きゅうり、トマト、おおば 大葉 わかめ、みずな 水菜、えのき	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらあぶらさんおんとう ごま油、油、三温糖 さんおんとう 三温糖	550	2.9
7	か 火	たなばた セタひやむぎ かぼちゃの梅だれ和え スイカ	たまご 卵	トマト、きゅうり、レタス、オクラ、ほしシイタケ かぼちゃ、うめぼし 梅干し すいか	ひやむぎ、さんおんとう 三温糖 さんおんとうかたくりこ さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉	479	5.7
8	すい 水	たきこみごはん 焼きししゃも とうがん 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	あぶら 油あげ ししゃも とり にく 鶏ひき肉 とうふ 豆腐	ごぼう、ほししいたけ、さやいんげん、にんじん おおば 大葉、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー とうがん しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ さんおんとう 三温糖、片栗粉	470	3.4
9	もく 木	ごはん ゴーヤチャンプルー ごもく 五目きんぴら みそ汁	とうふ たまごぶたにく 豆腐、卵、豚肉 あぶらあげ 油揚げ みそ	にがうり、たまねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、さやいんげん まいたけ、キャベツ、たまねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 こんにやく、さんおんとう 三温糖	598	2
10	きん 金	ごはん さわらしおこうじや 鯖の塩麹 焼き ピーマンともやしのジャコ和え みそ汁	さわら ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ、みそ	おおば 大葉、キャベツ、トマト にんじん、ピーマン、もやし だいこん、ごぼう、にんじん	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらこめ 油、米こうじ さんおんとう さんおんとう 三温糖	544	1.7
11	ど 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん とり 鶏のトマト煮 カルシウムサラダ やさい 野菜スープ	とり にく 鶏モモ肉 チーズ、ちりめんじゃこ、あじ 魚	トマトジュース、ホールドマト、にんにく レタス、たまねぎ、水菜、にんじん しろ 白ねぎ、はくさい、にんじん、えのき、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ さんおんとう 三温糖、片栗粉	662	2.2
14	か 火	なつやさい 夏野菜カレー まめ 豆のサラダ ヨーグルト	だいず 大豆、ひよこまめ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、なす、ゴーヤ、パプリカ、キャベツ、オクラ レタス、きゅうり、水菜、にんじん	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも	581	3.3
15	すい 水	ごはん / チーズ しろみざかな 白身魚のフライ ナスのからし和え とんじり 豚汁	チーズ メルルーサ、たまご 卵 ちりめんじゃこ ぶたにく 豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、レタス、かいわれ、トマト なす だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ こ 小麦粉、パン粉、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 こんにやく	710	2.6

16	もく木	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	とり 鶏ひき肉、卵、豆腐 たまご 卵 みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、みずな、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら パン粉、油	604	1.7
17	きん金	ごはん あじ あまず 鰯の甘酢あんかけ だいず 大豆のおろし和え みそ汁	あじ だいず 大豆、ちりめんじゃこ とうふ 豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、ねぎ だいこん、まいたけ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油、三温糖	664	2.7
18	と 牛						
19	にち 日						
20	げつ 月	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き きゅうりと納豆のキムチ和え みそ汁	さば なっとう 納豆 あつあ 厚揚げ、みそ	もやし、にら、だいこん、トマト きゅうり、はくさいキムチ しめじ、ねぎ、にんじん	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう ごま油、三温糖	619	2.4
21	か 火	ごはん とり 鶏のから揚げ あっさりポテサラ みそ汁	とり 鶏もも肉、卵 だいず 大豆 みそ	キャベツ、レタス、かいわれ、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン たまねぎ、こまつな、わかめ	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 じゃがいも、三温糖 さんおんとう ふ	627	1.9
22	すい 水	てん 天ざるそば / チーズ ごもくにまめ 五目煮豆	えび、チーズ だいず 大豆	かぼちゃ、まいたけ ごぼう、にんじん、こんにゃく	あぶらさんおんとう そば、油、三温糖 さんおんとう こんにゃく、三温糖	626	2.3
23	もく 木						
24	きん 金						
25	と 牛						
26	にち 日						
27	げつ 月	ちらし寿司 ほうれん草のみぞれ和え すまし汁	えび、たまご 卵 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	ほ 干しいたけ、にんじん、たけのこ、きぬさや ほうれん草、こまつな、にんじん、だいこん しめじ、わかめ、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	836	1.9
28	か 火	ごはん チンジャオロース もやしナムル トマトスープ	ぶたにく 豚肉 たまご 卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ にんじん、にら、もやし トマト、たまねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油、ごま油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ごま	493	1.9
29	すい 水	ごはん さわら て や 鯖の照り焼き キャベツとえのきのゴマ和え みそ汁	さわら あぶらあ 油揚げ、みそ	もやし、にら、オレンジ キャベツ、えのき、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	559	2.9
30	もく 木	ごはん とり 鶏ムネ肉の酢豚風 ちゅうかふう 中華風サラダ こまつな 小松菜の中草スープ (㊟)	とり 鶏むね肉	ピーマン、しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、きくらげ、きゅうり こまつな 小松菜、にんじん、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉、油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 ごま油	597	3.5
31	きん 金	じゃこゆかりごはん (㊟) / チーズ きぬあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 きりぼしだいこん 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	ちりめんじゃこ、チーズ あつあ 厚揚げ みそ	ゆかり キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな きりぼし 切干だいこん、きゅうり、わかめ にんじん、たまねぎ、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 じゃがいも	571	3.4

- ☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。
- ☆**太字** (㊟) 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。
- ☆**太字** (㊟) 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、パプリカ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、冬瓜、きゅうり** です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
げつ 1ヶ月平均値	616	26.8	15.7	88.7	2.5
きじゆんち ※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。

