



7月の献立表

令和3年
風の子どもたち園

日	曜日	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	木	えびピラフ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト やさしい 野菜たっぷりスープ	たまご 卵,えび ヨーグルト	たまねぎ 玉葱,コーン,人参,グリーンピース わかめ,ひじき,たまねぎ 玉葱 こまつな 小松菜,もやし,人参,オクラ,ねぎ	こめ,おおむぎ 米,大麦,バター	478	2.9
2	金	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 澄まし汁	ぶなにく 豚肉,テンメンジャン ちりめんじゃこ 豆腐	たまねぎ 玉葱,キャベツ,人参,ピーマン,にんにく,プロックロー きゅうり,トマト,大葉 ねぎ,しめじ,ほうれん草	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	541	2.8
3	土						
4	日						
5	月	ごはん ゴーヤチャンプルー ながいも 長芋とわかめの酢の物 みそ汁	とうふ,たまご,ぶなにく 豆腐,卵,豚肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまねぎ 玉葱,コーヤ,人参 わかめ,きゅうり なす,こまつな 茄子,小松菜,しめじ,大根	こめ,おおむぎ 米,大麦 あぶら 油 ながいも,さんおんとう 長芋,三温糖	548	2.1
6	火	ごはん さわら 鯖のソテーフレッシュ なつやさい 夏野菜のきんぴら やさしい 野菜たっぷりスープ	さわら 鯖,チーズ とうふ 豆腐	たまねぎ 玉葱,コーヤ,人参 キャベツ,りんご ごぼう,パプリカ,ピーマン,にがうり,こんにゃく えのき,人参,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	571	2.0
7	水	たなばたひ むぎ 七夕冷や麦 かぼちゃのおろし南蛮漬け スイカ	たまご 卵	トマト,きゅうり,レタス,オクラ,しいたけ かぼちゃ,ねぎ,だいこん 大根 すいか	ひ,むぎ,さんおんとう 冷や麦,三温糖 さんおんとう,あぶら 三温糖,サラダ油	510	6.3
8	木	ごはん しろみざかな,やさしい 白身魚の野菜あんかけ わかめとトマトの甘酢和え みそ汁	たまご メルルーサ,卵 ちりめんじゃこ みそ,あぶら,あ 味噌,油揚げ	人参 しいたけ,人参,ピーマン,玉葱,キャベツ わかめ,トマト,セロリ わかめ,しめじ,小松菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 かたくくり,あぶら,さんおんとう 片栗粉,油,三温糖 さんおんとう 三温糖	592	3.4
9	金	ごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め バンバンジー風サラダ やさしい 野菜たっぷりスープ	あつあ 厚揚げ とり 鶏むね肉	たまねぎ 玉葱,パプリカ,ピーマン,キャベツ,にんにく レタス,キャベツ,にんじん,きゅうり はくさい 白菜,もやし,人参,わかめ,ねぎ	こめ,おおむぎ 米,大麦 三温糖,ごま油	742	2.4
10	土						
11	日						
12	月	えだまめ 枝豆ごはん さば,いちやほ 鯖の一夜干し とり,かわ,ず カリカリ鶏皮ポン酢 す 澄まし汁	さば 鯖,鶏むね肉 あつあ 厚揚げ	えだまめ 枝豆 おおば 大葉,キャベツ,パプリカ きゅうり,パプリカ,もやし みずな 水菜,えのきたけ,大根	こめ,おおむぎ 米,大麦 とうもろこし かたくくり,あぶら 片栗粉,油	736	2.5
13	火	なつやさい 夏野菜カレー りんごとさつまいものマリネ ヨーグルト	ヨーグルト	人参 人参,スッキーニ,茄子,玉葱 りんご,セロリ	こめ,おおむぎ 米,大麦 じゃがいも,米,大麦 さんおんとう 三温糖	585	2.5
14	水	ごはん たら,うめみそ たら,梅味噌 ピーマンともやしのジャコ炒め みそ汁	たまご 卵,たら,梅味噌 ちりめんじゃこ みそ,とうふ 味噌,豆腐	キャベツ,レタス,りんご にんじん,ピーマン,もやし にんじん 人参,しめじ,小松菜	こめ,おおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉,油 さんおんとう,あぶら 三温糖,油	597	2.7
15	木	ごはん とり,こうそうや 鶏の香草焼き なす,あ 茄子の揚げびたし とうがん 冬瓜スープ	とり 鶏もも肉 ちりめんじゃこ	キャベツ,トマト なす 茄子 みずな 水菜,わかめ,とうがん,えのき,人参	こめ,おおむぎ 米,大麦 とうもろこし あぶら,さんおんとう 油,三温糖	671	3.4

16	きん 金	ごはん さけ しお や 鮭の塩こうじ焼き ひじきの卵の花 ぐだくさん する 真沢山みそ汁	さけ 鮭 あぶらあ おから、油揚げ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	もやし、なら、オレンジ にんじん 人参、ひじき、ねぎ、こんにやく オクラ、えのき、わかめ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こめ 米こうじ	608	1.9
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月	ごはん こうやどうふ すがたふう 高野豆腐の酢豚風 きりぼだいこん 切干大根ときゅうりのナムル オニオンスープ	こうやどうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが 椎茸、ピーマン、人参、キャベツ、玉葱、にんにく、生姜 きりぼだいこん にんじん 切干大根、きゅうり、人参 たまねぎ 玉葱	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、ごま油 さんおんとう あぶら ごま、三温糖、ごま油 あぶら 油	517	2.6
20	か 火	ひ ちゅうか 冷やし中華 フライドポテト バナナ	とり にくたまご 鶏むね肉、卵	しょうが トマト、きゅうり、オクラ、生姜 バナナ	ちゅうかめんさんおんとう あぶら 中華麺、三温糖、ごま油 あぶら じゃがいも、油	583	4.6
21	すい 水	ごはん いわし や ふう 鰯のかば焼き風 こまつな 小松菜のちりめん和え みそ汁	いわしたまご 鰯、卵 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	おおば キャベツ、レタス、大葉 こまつな にんじん 小松菜、もやし、人参 なす たまねぎ 茄子、わかめ、玉葱	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 さんおんとう 三温糖	597	2.8
22	も 木						
23	きん 金						
24	ど 土						
25	にち 日						
26	げつ 月	ごはん さば て や 鯖の照り焼き うめみそ 梅味噌ポテト す する 澄まし汁	さばたまご 鯖、卵 うめみそ 梅味噌 あぶらあ 油揚げ	にんじん おおば 人参、キャベツ、大葉 わかめ、えのき、たまねぎ 玉葱	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう じゃがいも、三温糖	647	2.6
27	か 火	ごはん さわら さけ や 鯖の酒かす焼き こまつな だいず 小松菜と大豆のキムチ和え みそ汁	さわらしる 鯖、白みそ だいず 大豆 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	キャベツ、パプリカ、りんご こまつな ほくさい 小松菜、えのき、白菜 こまつな だいこん 小松菜、しめじ、大根	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	587	2.5
28	すい 水	ごはん チンジャオロース きりぼだいこん 切干大根ともやしのナムル わかめスープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ 玉葱、ピーマン、パプリカ、キャベツ にんじん きりぼだいこん 人参、もやし、切干大根 わかめ、しめじ、コーン、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらあぶら 三温糖、ごま油、油 さんおんとう ごま、三温糖 ごま	496	2.1
29	も 木	ごはん あじ なんぼんづ 鰯の南蛮漬け ごぼうサラダ みそ汁	あじ 鰯 ツナ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たまねぎ にんじんみずな 玉葱、キャベツ、人参、水菜、オレンジ ごぼう、人参、コーン オクラ、小松菜、エリンギ	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 さんおんとう ごま、三温糖	635	1.9
30	きん 金	レーズンロール とり なつやさい 鶏と夏野菜のトマト炒め あっさりかぼちゃサラダ フルーツ寒天	とり にく 鶏もも肉 ちりめんじゃこ、大豆	レーズン トマト、にんにく、茄子 なす かぼちゃ、人参、きゅうり、玉葱、コーン みかん、パイナップル、キウイ、寒天	ロールパン 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 さんおんとう 三温糖	592	1.8

☆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。

☆ **今日の使用している旬の食材は、トマト、オクラ、きゅうり、冬瓜、大葉、茄子です。**

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	590	26.3	16.9	81.6	2.7
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人食事摂取基準」

をもとにしていますが、個人にあ
合わせた食事量を提供しています。