



がつ こんだてひょう  
**7月の献立表**



れいわ ねん  
**令和4年**  
かせ こ えん  
**風の子ぞだち園**

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 (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			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		
1	きん 金	ごはん ぶた みそいた ゆで豚とキャベツの味噌炒め こまつな あ 小松菜のちりめんじゃこ和え オニオンスープ	ぶたにくみ そ 豚肉, 味噌, テンメンジャン ちりめんじゃこ	キャベツ, にんにく こまつな にんじん 小松菜, 人参 たま にんじん 玉ねぎ, 人参, ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら さんおんとう あぶら ごま油, 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖	565	2
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん あじ なんばんつ 鰹の南蛮漬け ごぼうサラダ みそ汁	あじ 鰹 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, キャベツ, オレンジ ごぼう, にんじん 人参 なす 茄子, わかめ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくり さんおんとう あぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	611	2.1
5	か 火	ごはん とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き なす あ ひた 茄子の揚げ浸し みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	キャベツ, トマト, 人参 なす 茄子 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 あぶら 油, じゃがいも さんおんとう あぶら 三温糖, 油	557	2.4
6	すい 水	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 やさい 野菜スープ	さわら 鯖, チーズ あぶらあ 油揚げ	キャベツ, りんご ごぼう, パプリカ, ピーマン こんにやく しろ はくさいにんじん 白ねぎ, 白菜, 人参, しめじ	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	568	1.3
7	もく 木	たなばた 七夕ソーメン かぼちゃ煮 バナナ	たまご 卵	きゅうり トマト, 胡瓜, レタス, オクラ かぼちゃ 南瓜 バナナ	さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	537	6.6
8	きん 金	ごはん あつあ 厚揚げのオイスタソース炒め ながいも す もの 長芋とわかめの酢の物 みそ汁	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ とうふ みそ 豆腐, 味噌	たま 玉ねぎ, パプリカ, ピーマン キャベツ, にんにく わかめ, 胡瓜 ほうれん草, 茄子	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	718	2.7
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん さわら や 鯖のもみじ焼き うめみそ 梅味噌ポテト す じる 澄まし汁	さわら 鯖, うめみそ 梅味噌	にんじん 人参, もやし, しそ, オレンジ にんじん 人参, えのき, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 じゃがいも, さんおんとう 三温糖 ふ 蒟	582	2.1
12	か 火	なつやさい 夏野菜カレー マセドアンサラダ ヨーグルト	チーズ ヨーグルト	たま にんじん なす 玉ねぎ, 人参, スツキー二, 茄子 きゅうりにんじん キャベツ, 胡瓜, 人参, コーン缶	じゃがいも, こむぎこめ 小麦粉, 米	621	3.1
13	すい 水	ごはん とり にく すぶたふう 鶏むね肉の酢豚風 きゅうり あお あ 胡瓜とトマトの青じそ和え わかめスープ	とりにく 鶏肉	たけのこ しいたけにんじん 筍, ピーマン, 椎茸, 人参, キャベツ きゅうり おおば 胡瓜, トマト, 大葉 もやし, わかめ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら さんおんとう あぶら 油, 三温糖, ごま油 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま, ごま油	579	2.5
14	もく 木	ごはん ハンバーグ ツナと切干大根のサラダ みそ汁	ぶたにくたまごぎゅうにゅう 豚肉, 卵, 牛乳 ツナ缶 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, キャベツ きりぼしだいこんきゅうりにんじん 切干大根, 胡瓜, 人参, コーン たま はくさい 玉ねぎ, 白菜, しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ あぶら パン粉, 油	653	1.7
15	きん 金	ごはん さば に 鯖のしょうが煮 こまつな だいず あ 小松菜と大豆のキムチ和え みそ汁	さば 鯖, だいず 大豆 あぶらあ みそ 油揚げ, 味噌	しょうが 生姜, キャベツ, りんご こまつな はくさい 小松菜, えのき, 白菜 みずなだいこん 水菜, 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	586	2.4
16	ど 土						
17	にち 日						

18	げつ 月								
19	か 火	えだまめ 枝豆ごはん さば いちやほ 鯖の一夜干し う はな 卯の花 みる みそ汁	さば 鯖 あぶらあ おから、油揚げ とうふ みそ 豆腐、味噌	えだまめ 枝豆 だいこん おおば 大根、もやし、大葉、オレンジ にんじん しじたけ 人参、ねぎ、椎茸、こんにやく にんじん み ば 人参、わかめ、三つ葉	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	657	3.2		
20	すい 水	やきにく 焼肉ピラフ こざかない かいそう 小魚入り海藻サラダ やさしい 野菜スープ ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン わかめ、赤玉ねぎ、ひじき、胡瓜 あかたま きゅうり もやし、人参、オクラ、しめじ	こめ さんおんとう あぶら 米、三温糖、油	629	3.6		
21	もく 木	ごはん あかうお にっ 赤魚の煮付け マロニーのさっぱり和え みる みそ汁	あかうお 赤魚 ちりめんじゃこ みそ 味噌	わかめ、キャベツ、人参 きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 なす 茄子、えのき、もやし、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 マロニー、三温糖	472	3.3		
22	きん 金	ホワイトソースペンネ けつえき 血液サラサラサラダ ベビーチーズ	とりにぎゅうにゅう 鶏肉、牛乳 チーズ	たま にんじん 玉ねぎ、人参 もやし、人参、玉ねぎ	こむぎこ スパゲッティ、バター、小麦粉	520	2.8		
23	ど 土								
24	にち 日								
25	げつ 月	ごはん さけ 鮭のカレーチーズピカタ りんごとさつまいものマリネ す じる 澄まし汁	さけ たまご 鮭、卵、チーズ	オレンジ、キャベツ りんご、セロリー たま こまつな にんじん 玉ねぎ、小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう さつまいも、三温糖	511	1.8		
26	か 火	いなりすし む なす あ 蒸し茄子のからし和え あか 赤だし	ちりめんじゃこ あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	にんじん 人参、いなりあげ なす 茄子 だいこん 大根、ねぎ	こめ さんおんとう 米、ごま、三温糖 さんおんとう 三温糖	478	2.9		
27	すい 水	ごはん いわしてん 鯛の天ぷら ピーマンともやしのジャコ炒め やさしい 野菜スープ	いわし 鯛 ちりめんじゃこ	にんじん おおば キャベツ、人参、大葉、オレンジ にんじん 人参、ピーマン、もやし はくさいにんじん こまつな 白菜、人参、しめじ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こ あぶら てんぷら粉、油 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さつまいも	590	1.2		
28	もく 木	ごはん ゴーヤチャンプル わかめとセロリの酢のもの みる みそ汁	とうふ たまご ぶたにく 豆腐、卵、豚肉 ちりめんじゃこ あつあ みそ 厚揚げ、味噌	にがうりたま にんじん 苦瓜、玉ねぎ、人参 きゅうりにんじん セロリー、胡瓜、人参 こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	541	1.8		
29	きん 金	とうもろこしごはん シシャモのマリネ ひじきの白和え みる みそ汁	ししやも とうふ みそ 豆腐、味噌 みそ 味噌	コーン たま にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、りんご こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参、こんにやく かぼちゃ たま 南瓜、わかめ、玉ねぎ	こめ 米 かたくりにあぶらさんおんとう 片栗粉、油、三温糖 さんおんとう ごま、三温糖	533	5.3		
30	ど 土								
31	にち 日								

☆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。

☆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。

☆今月の使用している旬の食材は、苦瓜、枝豆、南瓜、胡瓜です。



	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)	
げつ へいきんち 1ヶ月平均値	575	25.5	17.6	85.5	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を提供しています。