



がつ こんだてひょう
6月の献立表



れいわ ねん
令和5年
かせ 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)	えんぷ 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
1	もく 木	ごはん うめ 梅じぞ冷しゃぶ かぼちや煮 すまし汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ	うめほ きゅうり 梅干し, 胡瓜, レタス, かいわれ, トマト, おおば かほちや 南瓜 にんじん 人参, ほうれん草, わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	498	2.8
2	きん 金	ごはん さわらゆうあんや 鯖の幽庵焼き ひじきの炒め煮 あか 赤だし	さわら 鯖 あぶらあ だいず 油揚げ, 大豆 あつあ みそ 厚揚げ, 味噌	ゆず 柚子, パプリカ, キャベツ, オレンジ にんじん 人参, いんげん, こんにやく だいこん 大根, なめこ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	556	3.3
3	と 土						
4	にち 日						
5	げつ 月	ごはん とり 鶏の照り焼き ながいも 長芋とモスクの酢のもの みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ みそ 豆腐, 味噌	にんじん 人参, キャベツ, ブロッコリー きゅうり もすく, 胡瓜 たま 玉ねぎ, 人参, ねぎ	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	569	1.9
6	か 火	ごはん しんしょうか 新生姜ごはん さわら 鯖のコーンフ레이크焼き きのこのさっぱり和え のっぺい汁	あぶらあ 油揚げ さわら 鯖 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	しんしょうか 新生姜 もやし, パプリカ, オレンジ しいたけ 椎茸, えのき, しめじ だいこん 大根, ごぼう, 人参, ねぎ	こめ 米 コーンフ레이크 オリーブオイル さつまいも, 片栗粉	592	2.7
7	すい 水	ごはん プルコギ きゅうり あますづ 胡瓜の甘酢漬け とうふ 豆腐とわかめのスープ	きゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ, なら, パプリカ, もやし, 生姜, にんにく きゅうり にんじん 胡瓜, 人参 もやし, わかめ, 人参, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ごま, ごま油 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま, ごま油	454	3.1
8	もく 木	ごはん さけ 鮭のムニエル にんじん 人参シリシリ みそ汁	さけ 鮭 たまご 卵, シーチキン みそ 味噌	たま キャベツ, 玉ねぎ, レモン, オレンジ にんじん 人参 こまつな 小松菜, えのき, 茄子	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉, バター ごま油 じゃがいも	620	1.8
9	きん 金	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 だいず 大豆のおろし和え すまし汁	さばみそ 鯖, 味噌 だいず 大豆, ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	しょうが 生姜, もやし, りんご だいこん 大根, ねぎ だいこん にんじん みすな 大根, 人参, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖	627	2.8
10	と 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん ポークジンジャー こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	ぶたにく みそ 豚肉, 味噌 みそ 味噌	にんじん たま 人参, 玉ねぎ, 生姜, キャベツ, オレンジ こまつな にんじん 小松菜, 人参 ごぼう, しめじ, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, 油 ごま, さんおんとう ごま, 三温糖 じゃがいも	622	2.7
13	か 火	モロヘイヤカレー マセドアンサラダ バナナ	あひらき だいず 合挽ミンチ, 大豆ミート だいず 大豆, チーズ	モロヘイヤ, 玉ねぎ, 人参, トマト きゅうり 胡瓜, キャベツ, 人参 バナナ	こめ おおむぎ 米, 大麦	662	3
14	すい 水	ごはん あかつお しょうゆ 赤魚の醤油たれかけ いろど 彩りなます みそ汁	あかつお 赤魚 ちりめんじゃこ みそ 味噌	もやし, パプリカ, ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり 大根, 人参, 胡瓜 にんじん なす だいこん 人参, 茄子, 大根, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, ごま	480	3.7
15	もく 木	ごはん とりにく 鶏のから揚げ あっさりポテサラ とうにゅう 豆乳みそ汁	とりにく たまご 鶏肉, 卵 みそ とうにゅう 味噌, 豆乳	しょうが 人参, 玉ねぎ, レタス, トマト にんじん たまご 人参, 玉ねぎ, 胡瓜, キャベツ はくさい 白菜, ねぎ, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくり 片栗粉, 油 まきいも 菊芋, じゃがいも, 三温糖	664	1.8
16	きん 金	ごはん しろみぎかな 白身魚のケチャップ煮 だいこん 大根サラダ やさい 野菜スープ	たまご メルルーサ, 卵	しょうが 人参, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, レタス だいこん 大根, コーン, 胡瓜, 人参 はくさい 白菜, もやし, 人参, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくり 片栗粉, 三温糖, ごま油	430	2
17	と 土						

18	にち 日							
19	げつ 月	ごはん ぶた みそいた ゆで豚とキャベツの味噌炒め うはな 卵の花 すまし汁	みそぶたにく 味噌,豚肉 あぶらあ おから,油揚げ	たま キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,にんにく にんじん ほ しいたけ 人参,干し椎茸,ねぎ,こんにゃく そうたま にんじん ほうれん草,玉ねぎ,人参,しめじ	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	661	3.3	
20	か 火	ごはん あじうめ こあ 鮭の梅しそパン粉揚げ きくらげと胡瓜の和え物 けんちん汁	あじぎゆうにゆう 鮭,牛乳 たまご 卵 とうふ 豆腐	うめほ おおほ 梅干し,大葉,キャベツ,レタス,りんご きゅうり 胡瓜,きくらげ だいこんにんじんしいたけ 大根,人参,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ こ 小麦粉,パン粉 さんおんとう 三温糖,ごま かたくりに さつまいも,片栗粉	509	2.2	
21	すい 水	ごはん さわら や 鯖のもみじ焼き ひじきの白和え (レ) すまし汁	さわら 鯖 とうふ みそ 豆腐,味噌	にんじん 人参,もやし,しそ,オレンジ こまつな にんじん ひじき,小松菜,人参,こんにゃく だいこんたま とうみょう 大根,玉ねぎ,豆苗,えのき	こめ おおむぎ 米,大麦 ね 練りごま,三温糖 さんおんとう	575	2.2	
22	もく 木	サラダうどん さつまいものリンゴ煮 チーズ	とり たまご 鶏ささみ,卵 チーズ	レタス,干し椎茸,トマト,胡瓜,わかめ りんご,セロリ	さんおんとう うどん,三温糖 さんおんとう さつまいも,三温糖	421	4	
23	きん 金	ごはん てばもと てに 手羽元の照り煮 キャベツとえのきのごま和え みそ汁	とりてばたまご 鶏手羽,卵 みそ 味噌	もやし,ブロッコリー キャベツ,人参,えのき だいこんにんじん 大根,人参,しめじ,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう ごま,三温糖	614	3.2	
24	ど 土							
25	にち 日							
26	げつ 月	ごはん さけ や 鮭のごまみそ焼き ひじきのマリネ ごもくじる 五目汁	さけみそ 鮭,味噌 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉	にんじん もやし,人参,りんご みすな ひじき,水菜,パプリカ たま 玉ねぎ,キャベツ,えのき,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 オリーブオイル,三温糖	505	3.3	
27	か 火	ごはん ぎゅうざら 牛皿 こまつな 小松菜とえのきのおかか和え かきたま汁	ぎゅうにく 牛肉 かつおぶし 鰹節 たまご 卵	にんじん たま 人参,ごぼう,玉ねぎ,しめじ こまつな にんじん 小松菜,えのき,人参,こんにゃく たま みすな 玉ねぎ,水菜,えのき	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 かたくりに 片栗粉	522	2.2	
28	すい 水	ごはん さば かんこくふうみ 鯖の韓国風味 わかめとセロリの酢の物 みそ汁	さば 鯖 みそ 味噌	しろ しょうが 白ねぎ,生姜,にんにく,もやし,人参,りんご きゅうり 胡瓜,セロリ,わかめ こまつなたま 小松菜,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう ごま,三温糖,ごま油 さんおんとう 三温糖	527	2.6	
29	もく 木	ごはん つめ 梅じゃこごはん さわらしおや 鯖の塩焼き ピーマンのおろし和え すまし汁	ちりめんじゃこ さわら 鯖 とうふ 豆腐	つめほ 梅干し キャベツ,トマト パプリカ,ピーマン,だいこん だいこん 大根,エリンギ,ねぎ	こめ 米	513	2.9	
30	きん 金	ごはん たら タラのフリッター だいこん 大根ともやしのキムチ和え あか 赤だし	たら あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	レタス,キャベツ,ブロッコリー だいこん 大根,もやし,キムチ なめこ,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう てんぷら粉,油 さんおんとう 三温糖,ごま油 じゃがいも	479	2.1	

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

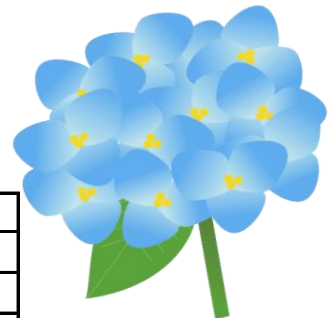
☆ **本字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆ **本字** (レ) 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、新生姜、胡瓜、トマト、茄子、モロヘイヤです。

☆ 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	脂肪	炭水化物	塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	589	29.7	19.6	81.1	2.8
※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。