



がつ こんだてひょう
7月の献立表



へいせい ねんど
平成30年度
かぜ こ ぜん
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		
2	げつ 月	ごはん てばもと 手羽元のさっぱり煮 きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え みそ汁	てばもと 手羽元 ちりめんじゃこ、チーズ みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー きゅうり 胡瓜、トマト、大葉 はくさい、たまご 白菜、玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	640	3.5
3	か 火	ごはん しろなまかなつ あ 白身魚の漬け揚げ きりほしだいこん 切干大根とわかめの酢のもの たまご 卵スープ	メルルーサ ちりめんじゃこ とりにく たまご 鶏肉、卵	キャベツ、レタス、ブロッコリー、りんご きりほしだいこん きゅうり 切干大根、 胡瓜、わかめ えのき、みずな 水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油	554	2.5
4	すい 水	ごはん とり にく すぶたふう 鶏むね肉の酢豚風 ちゅうかふう 中華風サラダ こまつな 小松菜とマロニースープ かりかりじゃこ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ かりかりじゃこ	ブロッコリー、ズッキーニ、早し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、人参、きゅうり、わかめ こまつな 人参、しいたけ 小松菜、 人参、椎茸	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 マロニー、ごま油	568	3.4
5	もく 木	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ きのこのみそ汁	あかうお 赤魚 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 あつあ みそ 厚揚げ、味噌	わかめ、サニー、オレンジ 人参、きぬさや しめじ、しいたけ ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	583	2.5
6	きん 金	たなばたひ むぎ 七夕冷や麦 かぼちゃ なんばん 南瓜のおろし南蛮 チーズ すいか	たまご 卵 プロセスチーズ	トマト、きゅうり 胡瓜、オクラ、ほししいたけ かぼちゃ だいこん 南瓜、大根 すいか	ひ むぎ さとう 冷や麦、砂糖 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、油	595	3.5
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん さけ なんばんづ 鮭の南蛮漬け ひじきのカルシウム煮 みそ 野菜たっぷりみそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たまご、人参、キャベツ、レタス、ブロッコリー 人参、しらたき ひじき、人参、白滝 なす、エリンギ、人参、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ あぶら 砂糖、片栗粉、油 さとう 砂糖	562	2.4
10	か 火	なつやさい 夏野菜カレー けつえき 血液サラサラサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	ゴーヤ、人参、玉ねぎ、なす、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー もやし、レッドオニオン、玉ねぎ、人参、サニー	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも、カレールウ	564	3.2
11	すい 水	ごはん あじ ちゅうかてん 鰯の中華天ぷら たたききゅうりのピリ辛みそ もやしスープ	あじ 鰯 ちりめんじゃこ、あか みそ 味噌	ししとう、レタス、レッドオニオン、トマト きゅうり しょうが 胡瓜、生姜 もやし、にら、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう こ あぶら 砂糖、片栗粉、油 さとう あぶら 砂糖、ごま油 ごま油	555	2.4
12	もく 木	ごはん にく 肉じゃが はくさい こまつな ゑあ 白菜と小松菜のごま酢和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 とうふ あぶらあ みそ 豆腐、油揚げ、味噌	人参、たまご、いんげん、しらたき 人参、玉ねぎ、白滝 はくさい こまつな 人参 白菜、小松菜、人参 しめじ、わかめ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、さとう 砂糖、ごま	560	2.3
13	きん 金	さけ 鮭ごはん きめあつあ 絹厚揚げとキャベツのあっさり煮 かぼちゃ 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ みそ 味噌	おおば 大葉 キャベツ、たまご、人参、こまつな かぼちゃ 南瓜、ブロッコリー なめこ、人参、わかめ、水菜	こめ 米、ごま さとう 砂糖 さつまいも	652	2.1
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月						
17	か 火	ごはん とり 鶏のトマト煮 カルシウムサラダ 野菜スープ	とりにく 鶏肉 チーズ、大豆、ちりめんじゃこ	トマト缶、たまご、玉ねぎ、しめじ、キャベツ レタス、きゅうり、みずな、人参 胡瓜、水菜、人参 もやし、はくさい、人参、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう かたくりこ 砂糖、片栗粉	652	2.4

18	水	ごはん いわし 鱈のフライ こまつな とうやどうふ に 小松菜と高野豆腐の煮びたし みそ汁	いわし たまご 鱈 卵 こまつな 高野豆腐 みそ 味噌	レタス、キャベツ、トマト こまつな 小松菜 もやし、にんじん みずな 人参、なす、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さとう あぶら 砂糖、油	639	2.5
19	木	ごはん ゴーヤチャンプルー あっさりポテサラ みそ汁	とうふ たまごふたく 豆腐、卵、豚肉、かつお節 ちりめんじゃこ、だいず あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	ゴーヤ、たまご にんじん 玉ねぎ、人参 にんじんたまご、きゅうり 人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン、ブロッコリー きりぼしだいこん にんじん 切干大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 じゃがいも、さとう じゃがいも、砂糖	603	1.9
20	金	ゆかりごはん や 焼きししやも / たまごや 卵焼き 冬瓜のあんかけ みそ汁	ししやも、たまご 卵 みそ 味噌	ゆかり サニー とうがん 冬瓜、みょうが、しょうが 生姜 たまご 玉ねぎ、わかめ、白ねぎ	こめ 米 さとう あぶら 砂糖、油 さとう かたくりに 砂糖、片栗粉 じゃがいも	493	3.4
21	土						
22	日						
23	月	てん 天ぶらざるそば とうふ わふう 豆腐の和風サラダ ヨーグルト	えび とうふ 豆腐 ヨーグルト	かぼちゃ 南瓜 レタス、きゅうり にんじん みずな 人参、水菜	そば、さとう てん こ そば、砂糖、天ぷら粉、砂糖	504	2.0
24	火	ごはん / チーズ ゆで豚とキャベツのみそ炒め トマトの梅ジュース漬け かき玉汁	プロセスチーズ ふたく みそ 豚肉、味噌、テンメンジャン たまご 卵	キャベツ、たまご、にんじん 人参、ピーマン、ブロッコリー トマト、うめ 梅ジュース えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう あぶらあぶら 砂糖、ごま油、油	579	2.4
25	水	うめ 梅じゃこごはん さわら しおや 鱈の塩焼き ゴーヤとコーンの白和え 豚汁	ちりめんじゃこ さわら 鱈 とうふ みそ 豆腐、味噌 ふたく みそ 豚肉、味噌	うめほ 梅干し サニー、オクラ、りんご ゴーヤ、ひじき、にんじん 人参、コーン たいにん にんじんたまご 大根、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こんにゃく	こめ 米 ごま、さとう ごま、砂糖	631	2.7
26	木	ごはん とり 鶏のカレー唐揚げ オクラと油揚げのおかか和え みそ汁	とり にく たまご 鶏むね肉、卵 お揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節 みそ 味噌	キャベツ、レタス、ブロッコリー オクラ、にんじん 人参、わかめ、かいわれ、こんにゃく なす、しろ なす、白ねぎ、こまつな 小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりに 片栗粉、油 さとう 砂糖	608	2.5
27	金	ごはん さんまの開き / かぼちゃ でんがく 南瓜の田楽 ささみと長芋の梅和え みそ汁	さんま ささみ あつあ 厚揚げ、味噌	サニー、たいにん かぼちゃ 大根、南瓜、ししとう かいわれ、うめほ 梅干し にんじん たまご 人参、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ながいも さとう 長芋、砂糖	615	2.7
28	土						
29	日						
30	月	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ 梅寒天	とり にく きゅうりにゅう 鶏むね肉、牛乳 たまご 卵、ちりめんじゃこ	しめじ、たまご にんじん 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、たまご にんじん 玉ねぎ、人参 うめ 梅ジュース、寒天	スパゲッティ、バター、シチュールウ さとう 砂糖	499	1.7
31	火	しんしょうが 新生姜ごはん うめ 鮭のごまフライ(梅みど) なすのからし和え ズッキーニとトマトのスープ	あぶらあ 油揚げ さけ たまごうめ 鮭、卵、梅みど	しょうが 生姜 キャベツ、レタス、りんご なす トマト、ズッキーニ、たまご 玉ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油、ごま さとう 砂糖	645	2.2

☆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**ゴーヤ、なす、オクラ、トマト、冬瓜、胡瓜、ズッキーニ、スイカ 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	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	572	27.4	15.5	83.2	2.0
※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。