

7月の献立表

令和6年
風の子たち園

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)	えんぷい塩分 (g)
			ちにく血や肉になる	からだちようし、しとの体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ月	ごはん さば 鯖のみぞれかけ キャベツとえのきの和え物 みそ汁	さば たまご 鯖, 卵 ちりめんじゃこ みそ 味噌	だいこんは 大根, 葉ねぎ, キャベツ, 大葉, 人参 おおば にんじん 人参 キャベツ, えのき, 人参 みすな にんじん 人参 水菜, なす, 人参, しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖 じゃがいも	544	2.7
2	か火	ごはん まーぼー 麻婆かぼちゃ マカロニサラダ わかめスープ	ぶた 豚ミンチ, 味噌, 金時豆 ツナ あぶら 油揚げ, 豆腐	かぼちゃ たまご 南瓜, 玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜, 豆苗 きゅうり にんじん 胡瓜, 人参 たまご 玉ねぎ, わかめ, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖, かたくりこ 三温糖, 片栗粉 ごま さんおんとう 三温糖	595	3.2
3	すい水	ごはん やみつきちキン きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	とり 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	にんにく, キャベツ, トマト きゅうり にんじん 胡瓜, わかめ, オクラ, 人参 にんじん 人参, こまつな 小松菜, だいこん 大根	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖	559	2.7
4	む木	しんしょうが 新生姜ごはん ホキの酒かす焼き きりほしだいこん 切干大根の和え物 みそ汁	あぶら 油揚げ ホキ, 味噌 あつあ 厚揚げ, 味噌	しょうが 生姜 かいわれ, もやし, りんご きりほしだいこん 切干大根, 胡瓜, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 あぶら さんおんとう 三温糖	547	3.1
5	きん金	たんぱく 七塔そうめん ミニ春巻き スイカ	たまご 卵, 鰹節 ぶた 豚ミンチ	しょうが 生姜 トマト, 胡瓜, オクラ, 干し椎茸 にんじん 人参, 小松菜, 人参, たら, もやし	さんおんとう さんおんとう 三温糖 はるま かわさんおんとう 油 春巻きの皮, 三温糖	500	4.1
6	ど十						
7	にち日						
8	げつ月	ごはん さけ 鮭のレモンバジル焼き ビーンズサラダ やさい 野菜たっぷりスープ	さけ 鮭 だいす 大豆, チーズ	バジル, レモン, キャベツ, プチトマト キャベツ, 枝豆, 胡瓜, 人参, コーン, もやし, 葉ねぎ, 玉ねぎ, 小松菜, わかめ, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 オリーブオイル	652	1.5
9	か火	なつやさい 夏野菜カレー きゅうり 胡瓜とトマトのさっぱり和え ヨーグルト	ぶた 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん 人参, スッキーニ, 玉ねぎ, なす, パプリカ きゅうり たまご 胡瓜, トマト, 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦, じゃがいも さんおんとう さんおんとう 三温糖, オリーブオイル	566	2.8
10	すい水	ごはん とり 鶏肉のなにかん辛ソースかけ こまつな 小松菜の炊いたん せんは 船場汁	とり 鶏肉 あぶら 油揚げ, ちりめんじゃこ さけ 鯖	りんご, キャベツ, 生姜, にんにく こまつな にんじん 小松菜, 人参 だいこん たまご 大根, 玉ねぎ, 人参, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖	569	2.6
11	む木	ごはん ピーチシャークのパン粉焼き ごぼうサラダ たまご 卵スープ	ぶた 豚肉, 牛乳 みそ 味噌 たまご 卵, 厚揚げ	オレンジ, レタス, キャベツ きゅうり にんじん 胡瓜, ごぼう, 人参, あおのり にんじん は 人参, 葉ねぎ, 玉ねぎ, えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎ 小麦粉, パン粉, 油 ごま さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	641	1.6
12	きん金	ごはん さわら 鯖のごまみそ焼き マロニーの酢のもの ごもく 五目汁	さわら 鯖, 味噌 とり 鶏肉	もやし, たら, りんご にんじん きゅうり 人参, 胡瓜, コーン にんじん たまご 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 葉ねぎ, えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖, ごま マロニー, 三温糖, ごま油, ごま	563	2.9
13	ど十						
14	にち日						
15	げつ月						
16	か火	ごはん ぶた 豚の生姜焼き こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	ぶた 豚肉, 味噌 みそ 味噌	たまご 玉ねぎ, 人参, 生姜, トマト, キャベツ こまつな にんじん 小松菜, 人参, えのき は 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら さんおんとう 油, 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖	581	2.7
17	すい水	ごはん からあ カレーの唐揚げ きゅうり 胡瓜の生姜漬け みそ汁	カレー あつあ 厚揚げ, 味噌	にんにく, 生姜, オレンジ, レタス きゅうり にんじん 胡瓜, 人参, 生姜 にんじん は 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ 片栗粉, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも	550	2.6
18	む木	ごはん とり 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ みそ汁	とり 鶏肉 チーズ みそ 味噌	レタス, キャベツ, りんご, バジル だいこん 大根, レタス, 人参, キャベツ, 胡瓜, パプリカ かぼちゃ にんじん 南瓜, 人参, 小松菜, わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら さんおんとう 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	551	2.5

19	きん 金	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麹焼き なすの揚げ浸し けんちん汁	さば 鯖 豆腐	オレンジ,もやし,大葉 しょうが なす,生姜,ねぎ だいこん,にんじん,ほ ろ,しいたけ,みずな 大根, 人参, 干し椎茸, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶらさんおんとう 油, 三温糖 かたくりこ さつまいも,片栗粉	578	1.4
20	ど 十						
21	にち 日						
22	げつ 月	ごはん ぶた 豚キムチ もやしナムル ちゅうか 中華スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	にんじんたま 人参, 玉ねぎ,ピーマン,白菜キムチ にんにく,キャベツ,ブロッコリー にんじん 人参,ら,もやし は, にんじん たま わかめ,葉ねぎ,人参, 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら ごま油 さんおんとう, あぶら ごま,三温糖,ごま油 あぶら ごま油	551	2.4
23	か 火	ごはん タンドリーフィッシュ だいす 大豆とチキンの和風サラダ トマトとたまご 卵のスープ	メルルーサ,ヨーグルト とりにく,だいす 鶏肉, 大豆 たまご 卵	しょうが にんにく,生姜,レタス,ブロッコリー きゅうり にんじん 胡瓜,レタス,人参 にんじんは たま トマト,人参, 葉ねぎ,玉ねぎ,えのき,ズッキーニ	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, あぶら さんおんとう, あぶら 三温糖,ごま油	556	1.3
24	すい 水	ごはん あじ いそべあ 鱈の磯辺揚げ きゅうり たたき胡瓜 しる みそ汁	あじ 鱈 あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	あおのり,もやし,かいわれ,オレンジ きゅうり にんじん しょうが 胡瓜, 人参, 生姜 かぼちゃ こまつな 南瓜,しめじ,ごぼう,小松菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら てんぷら粉, 油 さんおんとう, あぶら さんおんとう, あぶら 三温糖,ごま油	558	2.4
25	も 木	ごはん ゴーヤチャンプル こまつな,だいす 小松菜と大豆のキムチ和え しる みそ汁	とうふ たまごぶたにく 豆腐, 卵, 豚肉 だいす 大豆 みそ 味噌	にがうり,玉ねぎ,人参 こまつな はくさい 小松菜,えのき,白菜キムチ かぼちゃ,にんじん みずな 南瓜, 人参,わかめ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油	548	3.2
26	きん 金	ごはん いわし や 鯖のかば焼き みずな うめ ひじきと水菜の梅マリネ しる みそ汁	いわし 鯖 とうふ みそ 豆腐, 味噌	トマト,レタス,キャベツ たまご うめぼし 玉ねぎ,パプリカ,梅干し,ひじき,胡瓜 は, にんじん 葉ねぎ,えのき,人参,	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう, あぶら さんおんとう オリーブオイル,三温糖 さといも 里芋	558	2.6
27	ど 十						
28	にち 日						
29	げつ 月	ごはん あかうおたつたあ 赤魚の竜田揚げ あ キャベツのごま和え しる みそ汁	あかうお 赤魚 あつあ みそ 厚揚げ,味噌	しょうが とうみょう 生姜,オレンジ,豆腐,ブロッコリー,もやし えのき,キャベツ,パプリカ にんじん みずな 人参,なす,水菜	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 ごま,三温糖	587	2.2
30	か 火	ごはん とりにく や 鶏肉のみそチーズ焼き あ ピーマンともやしのジャコ和え しる すまし汁	とりにく みそ 鶏肉,チーズ,味噌, ちりめんじゃこ 豆腐	りんご,キャベツ,かいわれ,パセリ にんじん 人参,もやし,ピーマン たまご は 玉ねぎ,葉ねぎ,しめじ,人参,	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	594	2.5
31	すい 水	いなり寿司 とうふ ごま豆腐 とんじる 豚汁	ちりめんじゃこ,いなりあげ ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ,ぶたにく 厚揚げ,豚肉	干し椎茸,レンコン,人参,枝豆 ブロッコリー だいこん,にんじん しょうが 大根, 人参,ごぼう,生姜 エリンギ,玉ねぎ,もやし	こめさんおんとう 米, 三温糖 ね 練りごま,くす粉	694	2.9

☆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、枝豆,大葉,ズッキーニ,なす,ゴーヤです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	炭水化物 (g)	脂質 (g)	食塩	※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。
1ヶ月平均値	578	27.4	76.9	20.5	2.5	
※基準値	671	18.3	104.0	18.6	2.7	

～7/10(火)メニュー：大阪の郷土料理 船場汁～

「船場」とは、明治から大正にかけて大阪の商業の中心地として栄えた問屋街のことです。

当時の食事は一汁一菜と極質素なものでしたが、月に2回だけ塩鯖が食事に上がり、その魚の身をとったあとの頭や骨などを使って大根を煮たものが『船場汁』と名付けられました。魚のあらまで余さず使えて経済的で、時間をかけずに作れることから、

