

がっ こんだてひょう 6月の献立表						れいわ ねん 令和7年	
						かぜ 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 とりにく きんかんでや 鶏肉の金柑照り焼き トマトと ぎゅうり きゅうり 胡瓜のさっぱりサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	きんかん 金柑, キャベツ, レタス, りんご きゅうり たま おおば 胡瓜, トマト, 玉ねぎ, 大葉 にんじん は 人参, エリンギ, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖, オリーブ油 ふ じやが芋 いも	556	2.5
3	か 火	ごはん あかうお に 赤魚のあすま煮 ちゅうかあ マロニーの中華和え みそ汁	あかうおだいず 赤魚, 大豆 みそ あぶらあ 味噌, 油揚げ	とうみょう もやし, 豆腐 こまつな にんじん 小松菜, コーン, 人参 かぼちゃにんじんごぼう みずな 南瓜, 人参, 牛蒡, 水菜	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 あぶら 三温糖, ごま, 三温糖ごま油,	592	2.0
4	すい 水	ごはん ぶた みそいた 豚とキャベツの味噌炒め あ オクラのうめ和え じる すまし汁	みそ ぶたにく 味噌, 豚肉 あつあ 味噌, 厚揚げ	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, キャベツ, ピーマン エリンギ, にんにく きゅうり にんじん うめぼ 胡瓜, オクラ, 人参, えのき, 梅干し み ば だいこんにんじんほ しいたけ 三つ葉, 大根, 人参, 干し椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶらさんおんとう 油, 三温糖	629	3.4
5	もく 木	ごはん たらのムニエル さっぱりレモンのマカロニサラダ たまご トマトと卵のスープ	たら だいず チーズ, ツナ, 大豆 たまご 卵	レモン, ミニトマト, ブロッコリー, パセリ きゅうりにんじん 胡瓜, 人参 たま にんじん は 玉ねぎ, 人参, トマト, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 はくりきこ 薄力粉, バター, じゃが芋 いも マヨネーズ, マカロニ	562	1.6
6	きん 金	ごはん いわし や 鰯のかば焼き あおな なつとうあ 青菜の納豆和え みそ汁	みそ いわし 味噌, 鰯 なつとうかつおぶし 納豆, 鰹節 みそ あつあ 味噌, 厚揚げ	しょうが おおば 生姜, もやし, 大葉, オレンジ こまつな そう にんじん 小松菜, ほうれん草, 人参 にんじん とうみょう なす, 人参, キャベツ, 豆腐	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうかたくりこ あぶら 三温糖, 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖	572	2.9
7	ど 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん なんばんづ ぶりの南蛮漬け だいず 大豆入りひじき煮 みそ汁	ぶり だいず 大豆 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, パプリカ, レタス, りんご ごぼう にんじん こんぶ 牛蒡, ひじき, 人参, こんにゃく, 昆布 たま にんじん は 玉ねぎ, 人参, まいたけ, もやし, 葉ねぎ	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	607	2.3
10	か 火	わかつ 和風カレー グリーンサラダ キウイヨーグルト	とりにく 鶏肉 かつおぶし 鰹節 ヨーグルト	たま にんじん しいたけ 玉ねぎ, 人参, ピーマン, なす, 椎茸 しょうが 生姜, にんにく, 牛蒡 たま えだまめ キャベツ, レタス, 玉ねぎ, 枝豆, コーン きゅうり 胡瓜, オクラ, パプリカ	こめ おおむぎ いも 米, 大麦, じゃが芋 さんおんとう 三温糖	604	2.1
11	すい 水	ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 たたき ぎゅうり きゅうり 胡瓜 ちゅうか 中華スープ	みそ ぶた だいず 味噌, 豚ミンチ, 大豆 味噌 味噌	たま にんじん しろ 玉ねぎ, 人参, にんにく, 白ねぎ きゅうりにんじん 胡瓜, 人参 はくさい にんじんにまつな ほ しいたけ 白菜, わかめ, 人参, 小松菜, 干し椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま, ごま油 あぶら	603	3.5
12	もく 木	ごはん こや ほっけのパン粉焼き セロリのきんぴら とんじる 豚汁	ほっけ みそ ぶたにくあぶらあ 味噌, 豚肉, 油揚げ	パセリ, バジル, もやし, かいわれ, オレンジ ごぼう にんじん 牛蒡, セロリ, ピーマン, 人参, こんにゃく だいこんたま にんじん は 大根, 玉ねぎ, 人参, しめじ, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶら こ 油, パン粉 さんおんとう あぶら 三温糖, ごま油	576	1.9
13	きん 金	ごはん うめ れい 梅ダレ冷しゃぶ かぼちゃあ もの 南瓜の和え物 みそ汁	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 みそ あつあ 味噌, 厚揚げ	たま レタス, キャベツ, 玉ねぎ, オクラ, パプリカ みずな うめぼ もやし, 水菜, トマト, 梅干し かぼちゃ 南瓜, さやいんげん にんじんごぼう は 人参, 牛蒡, 葉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 いも じゃが芋	587	2.4
14	ど 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん ぎゅうにく にふう 牛肉のどて煮風 きゅうり あまずけ 胡瓜の甘酢漬け すまし汁	みそ ぎゅうにく 味噌, 牛肉 とうふ 豆腐	にんじん ごぼう れんこん 人参, こんにゃく, 牛蒡, にんにく, 蓮根, レタス きゅうり にんじん 胡瓜, みょうが, 人参 たま にんじん 玉ねぎ, 人参, ほうれん草, 干し椎茸	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	605	2.5

17	か火	ごはん さわらびきょうや 鰯の西京焼き こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とじ しる みそ汁	みそ、さわら 味噌、鰯 こうやどうふ、たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	もやし、大葉、りんご きぬ、にんじん 絹さや、人参 だいこんみずな 人参、わかめ、大根、水菜	こめ、おむぎ 米、大葉 あぶらさんおんとう 油、三温糖 さんおんとう 三温糖 いも じゃが芋	557	2.9
18	すい水	ガパオライス だいずい 大豆入りサモサ ガーリックスープ バナナ	とり、たまご 鶏ミンチ、卵 だいず ツナ、大豆 あつあ 厚揚げ	たま 玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、人参 にんじん にんじん キャベツ、人参、しめじ、にんにく、ほうれん草 そう バナナ	こめ、おむぎ さんおんとう、あぶら 米、大葉、三温糖、こま油 いもはるま、かわあぶら じゃが芋、春巻きの皮、油	605	3.0
19	も木	ごはん あじ、うめふうみ、や 鰯の御風味がば焼き か、ひやっこ 変わり冷奴 ごもくじる 五目汁	みそ、あじ 味噌、鰯 どうふ、かつおぶし 豆腐、鰯節 あぶらあとりにく 油揚げ、鶏肉	うめぼし 梅干し、オレンジ、キャベツ おおば、きゅうり 大葉、なす、胡瓜、みょうが にんじん、こまつなは 人参、しめじ、小松菜、葉ねぎ	こめ、おむぎ 米、大葉 かたくりにさんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油	564	3.1
20	きん金	ごはん あつあ 厚揚げのカレーきのこあんかけ わふう 和風ポテトサラダ しる みそ汁	あつあ、たまご 厚揚げ、卵 かつおぶし 鰯節 みそ 味噌	にんじん 人参、えのき、しめじ、しいたけ、椎茸、ピーマン、レタス たま、きりぼし、だいこん、にんじん、きゅうり、おおば 玉ねぎ、切干大根、人参、胡瓜、大葉 にんじん、さい なす、人参、キャベツ、チンゲン菜	こめ、おむぎ 米、大葉 さんおんとう 三温糖 さいも、いも 里芋、じゃが芋	558	2.6
21	ど十						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん アブラカレイの香味ソースかけ もやしナムル とうにゅう、しる 豆乳みそ汁	カレイ あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ あつあ、みそ、とうにゅう 豆腐、味噌、豆乳	しろ、しょうが 白ネギ、生姜、にんにく、キャベツ、トマト、かいわれ にんじん もやし、人参、にら みずな、にんじん 水菜、キャベツ、人参	こめ、おむぎ 米、大葉 かたくりにさんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、こま油 さんおんとう、あぶら ごま、三温糖、こま油 さつまいも	550	3.0
24	か火	しんしょうが 新生姜ごはん さば 鰯のヨーグルトみそ焼き う、はな 卵の花 じる すまし汁	あぶらあ 油揚げ さば、みそ 鰯、ヨーグルト、味噌 おから 豆腐	しんしょうが 新生姜 キャベツ、レタス、オレンジ ほ、しいたけ、にんじん 干し椎茸、さやいんげん、人参、こんにゃく こまつな、にんじん、しろ 小松菜、わかめ、人参、白ねぎ	こめ 米 さんおんとう 三温糖	565	3.4
25	すい水	きょうとりょうり 《郷土料理メニュー：九州》 ごはん とびん 鶏天ごぼう いろどきゅうり、す、もの 彩り、胡瓜の酢の物 じる のっぺい汁	とりにく 鶏肉	おおば もやし、大葉、りんご、ごぼう きゅうり、にんじん、れんこん 胡瓜、きくらげ、人参、なす、蓮根 だいこん、にんじん、しいたけ、みずな 大根、こんにゃく、人参、椎茸、水菜	こめ、おむぎ 米、大葉 さんおんとう 三温糖、こま、てんぷら粉、油 さんおんとう 三温糖 さいも、かたくりに 里芋、片栗粉	590	2.2
26	も木	ごはん さけ、や 鮭のチーズ焼き トマトとツナのコン旨サラダ やさしい 野菜たっぷりスープ	さけ、チーズ ツナ あぶらあ 油揚げ	キャベツ、オレンジ、パセリ たま、おおば トマト、セロリ、玉ねぎ、大葉 たま、にんじん、そう 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ、おむぎ 米、大葉 あぶら 油 さんおんとう、あぶら 三温糖、こま油 いも じゃが芋	560	1.7
27	きん金	おろしそば なす 茄子とひき肉の炒め煮 に、いた、に ヨーグルト	かつおぶし 鰯節 とり 鶏ミンチ、味噌 ヨーグルト	だいこん 大根、わさび、なめこ、葉ねぎ、のり にんじん なす、人参、ピーマン、にんにく	そば、さんおんとう 三温糖 さんおんとう、あぶら 三温糖、こま油	606	3.0
28	ど十						
29	にち日						
30	げつ月	ごはん あじ 鰯のマリネ じゃがいものほっこり煮 しる みそ汁	あじ 鰯 ツナ だいず、あつあ、みそ 大豆、厚揚げ、味噌	玉ねぎ、レモン、キャベツ、レタス、オレンジ にんじん 人参 にんじん しめじ、人参、ほうれん草	こめ、おむぎ 米、大葉 さんおんとう、かたくりにあぶら 三温糖、片栗粉、油 いもさんおんとう じゃが芋、三温糖	599	2.4

☆メニューを^{へんこう}変更する^{ばあい}場合がありますが、^{りようしやう}ご了承ください。

☆^{ふとじ}**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。

☆^{ふとじ}**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、^{しゅん}胡瓜、^{しやう}トマト、^{しゅん}オクラ、^{しんしやうが}ピーマン、^{しんしやうが}新生姜です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※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。
	(kcal)	(g)				
1ヶ月平均値	582	23.0	17.3	76.7	2.5	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	