# 7月の献立表

令和7年

風の子そだち園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材料 血や肉になる | 材料 体の調子を整える | 材料 エネルギー源になる | エネルギー (Kcal) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br><br>きのこのさっぱりレモン和え<br>みそ汁 | みそ 豚肉<br>味噌,豚肉<br><br>ちりめんじゃこ<br>みそ 豆腐<br>味噌,豆腐 | 玉ねぎ,人参,　生姜<br>キャベツ,ブロッコリー<br>えのき,しめじ,エリンギ,胡瓜,レモン,人参,<br>人参,なす,小松菜 | 米, 大麦<br>油,　三温糖<br><br>三温糖 | 601 | 2.5 |
| 2 | 水 | ごはん<br>鰆のもみじやき<br>**白菜の梅昆布和え**<br>みそ汁 | 鰆<br><br>味噌,厚揚げ | 人参,もやし,豆苗,オレンジ<br>**梅干し**,キャベツ,胡瓜,　人参,　昆布<br>玉ねぎ,葉ねぎ,人参,　南瓜 | 米, 大麦<br><br>三温糖 | 552 | 2.7 |
| 3 | 木 | ごはん<br>鶏肉の玉ねぎソースがけ<br>マセドアンサラダ<br>野菜スープ | 鶏肉<br>大豆,ひよこ豆 | 玉ねぎ,生姜,レタス,りんご<br>人参,コーン,胡瓜<br>大根,キャベツ,水菜,ズッキーニ,人参 | 米, 大麦<br>三温糖,　片栗粉<br>じゃが芋 | 591 | 2.0 |
| 4 | 金 | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>ずいきの煮物<br>豚汁 | 鮭<br>油揚げ<br>味噌,豚肉 | もやし,大葉,ミニトマト<br>ずいき,かいわれ<br>大根,しめじ,人参,　小松菜<br>牛蒡,こんにゃく | 米, 大麦<br>米麹<br>三温糖 | 631 | 1.8 |
| 5 | 土 | | | | | | |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | 七夕そうめん<br>のり塩ポテト（添え：チーズ）<br>すいか | 鶏肉,　卵<br>チーズ | トマト,胡瓜,オクラ,干し椎茸<br>あおさ<br>すいか | ひやむぎ,三温糖<br>油,じゃが芋 | 556 | 3.4 |
| 8 | 火 | 夏野菜カレー<br>冬瓜のグリーンサラダ<br>ヨーグルト | 鶏肉<br>ヨーグルト | 玉ねぎ,人参,なす,ズッキーニ,南瓜,ゴーヤ<br>キャベツ,レタス,胡瓜,もやし,人参<br>玉ねぎ,冬瓜,パプリカ,水菜 | 米,　大麦 | 631 | 2.6 |
| 9 | 水 | ごはん<br>**鯖の梅味噌焼き**<br>マロニーのコールスローサラダ<br>すまし汁 | **梅味噌**, 鯖 | キャベツ,オレンジ<br>玉ねぎ,レタス,人参,コーン,胡瓜,パプリカ<br>しめじ,小松菜,もやし,人参 | 米, 大麦<br>三温糖,　油,　片栗粉<br>マロニー | 567 | 2.2 |
| 10 | 木 | ごはん<br>赤魚の竜田揚げ<br>モロヘイヤのねばねばサラダ<br>みそ汁 | 赤魚<br>かつおぶし<br>鰹節<br>味噌,鶏肉,　厚揚げ | 生姜,レタス,りんご<br>モロヘイヤ,人参,オクラ,胡瓜<br>人参,エリンギ,ほうれん草 | 米,　大麦<br>油,　片栗粉<br>長芋,　三温糖 | 593 | 2.2 |
| 11 | 金 | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>夏野菜の 和え物<br>すまし汁 | 味噌,鶏肉<br><br>豆腐 | にんにく,生姜,キャベツ,りんご<br>蓮根,オクラ,人参,なす,胡瓜,　大葉<br>人参,しめじ,豆苗,　白菜,　大根 | 米, 大麦<br>三温糖,ごま油,じゃが芋<br>三温糖 | 550 | 2.9 |
| 12 | 土 | | | | | | |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | ごはん<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>ズッキーニのナムル<br>中華スープ | 牛肉<br>大豆,ちりめんじゃこ<br>厚揚げ | 玉ねぎ,人参,キャベツ,椎茸,エリンギ<br>ピーマン,白菜<br>ズッキーニ,人参,もやし<br>舞茸,わかめ,人参, 葉ねぎ | 米, 大麦<br>三温糖<br><br>ごま,三温糖 | 634 | 3.0 |
| 15 | 火 | とうもろこしごはん<br>ホッケのかば焼き<br>切干大根の　酢の物<br>みそ汁 | ほっけ<br>ちりめんじゃこ<br>みそ 油揚げ<br>味噌,鶏肉,　油揚げ | とうもろこし<br>レタス,オレンジ<br>切干大根, わかめ,人参,　胡瓜<br>葉ねぎ,人参 | 米<br>片栗粉,　油,　三温糖<br>三温糖<br>じゃが芋 | 566 | 3.0 |
| 16 | 水 | ごはん<br>豚肉の 炒め物<br>マカロニサラダ<br>**野菜スープ** | 豚肉<br>ツナ<br>厚揚げ | 玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,しめじ<br>人参,　胡瓜<br>人参,　白菜,　小松菜,　**干し椎茸** | 米, 大麦<br>三温糖<br>マカロニ | 616 | 2.2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | もく 木 | ごはん<br>ぶりのさっぱり香味がけ<br>ひややっこ　みそそ<br>冷奴（ごぼう味噌添え）<br>すまし汁 | ぶり<br>とうふ<br>豆腐 | しょうが<br>生姜,もやし,かいわれ,みょうが,りんご<br>は　ごぼう<br>葉ねぎ,牛蒡<br>み　ば　にんじんだいこん<br>三つ葉,エリンギ,人参,　大根 | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとうかたくりこ　あぶら<br>三温糖,　片栗粉,ごま油<br>さんおんとう<br>三温糖 | 588 | 2.8 |
| 18 | きん 金 | ごはん<br>タラの野菜あんかけ<br>こうやどうふ たまご<br>高野豆腐の卵とじ<br>みそ汁 | タラ,チーズ<br>こうやどうふ,たまご<br>高野豆腐,卵<br>みそ あつあ きんときまめ<br>味噌,厚揚げ,金時豆 | たま　にんじん<br>玉ねぎ,人参,ピーマン,キャベツ<br>きぬ　にんじん<br>絹さや,人参<br>は　はくさい にんじん<br>葉ねぎ,白菜,　人参,えのき | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとう あぶら<br>三温糖,ごま油<br>さんおんとう<br>三温糖 | 577 | 3.6 |
| 19 | ど 土 | | | | | | |
| 20 | にち 日 | | | | | | |
| 21 | げつ 月 | | | | | | |
| 22 | か 火 | ごはん<br>さわらしょうがや<br>鰆の 生姜焼き<br>あ<br>もやしとピーマンのジャコ和え<br>ごもくじる<br>五目汁 | さわらたまご<br>鰆,　卵<br>だいず<br>大豆,ちりめんじゃこ<br>とりにくあぶらあ<br>鶏肉,　油揚げ | しょうが<br>生姜,キャベツ,オレンジ<br>にんじん<br>人参,ピーマン,もやし<br>にんじん　こまつな は<br>人参,しめじ,小松菜,葉ねぎ | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとうあぶら<br>三温糖　油<br>さんおんとう あぶら<br>三温糖,ごま油 | 565 | 3.0 |
| 23 | すい 水 | ごはん<br>あつあ　ちゅうか<br>厚揚げの中華あんかけ<br><br>ミニしゅうまい<br>たまご<br>卵スープ | あつあ<br>厚揚げ<br><br>ぶた<br>豚ミンチ<br>たまご<br>卵 | はくさい　にんじん<br>白菜,エリンギ,人参,しめじ,ピーマン<br>もやし,かいわれ,トマト<br>はくさい　たま　しょうが<br>白菜,にんにく,玉ねぎ,生姜<br>こまつな はくさい にんじん<br>小松菜,　白菜,　人参 | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとうかたくりこ<br>三温糖,　片栗粉<br><br>かわ<br>しゅうまいの皮 | 620 | 1.8 |
| 24 | もく 木 | ごはん<br>いわし<br>鰯のピカタ<br>オーロラサラダ<br>やさい<br>野菜スープ | いわしたまご<br>鰯,　卵 | レタス,トマト<br>かぼちゃにんじん　きゅうり<br>南瓜,　人参,コーン,胡瓜<br>にんじん　たま　はくさい　さい<br>人参,もやし,玉ねぎ,白菜チンゲン菜 | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>はくりきこあぶら<br>薄力粉, 油<br>いも<br>じゃが芋, | 550 | 1.5 |
| 25 | きん 金 | ごはん<br>ばいにくすどり<br>**梅肉　酢鶏**<br>あおな　あ<br>青菜のおかか和え<br>しる<br>みそ汁 | とりにく<br>鶏肉<br><br>だいずかつおぶし<br>大豆, 鰹節<br>みそ あつあ<br>味噌,厚揚げ | たま　うめぼ<br>玉ねぎ,**梅干し**,パプリカ,エリンギ<br>しめじ,ピーマン,もやし,ブロッコリー<br>こまつな　そうにんじん<br>小松菜,ほうれん草,人参<br>は　にんじん　かぼちゃ<br>葉ねぎ,人参,わかめ,南瓜 | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとう<br>三温糖<br><br>さんおんとう<br>三温糖 | 557 | 3.1 |
| 26 | ど 土 | | | | | | |
| 27 | にち 日 | | | | | | |
| 28 | げつ 月 | ごはん<br>さっぱりおろし冷しゃぶ<br><br>なす　あ<br>茄子の揚げびたし<br>とうにゅう しる<br>豆乳みそ汁 | ぶたにく<br>豚肉<br><br><br>みそ あぶらあとうにゅう<br>味噌,油揚げ,豆乳 | だいこん　きゅうり　みずな<br>大根,キャベツ,胡瓜,レタス,水菜,もやし<br>たま<br>玉ねぎ,オクラ,パプリカ,トマト<br>しょうが<br>なす,生姜,かいわれ<br>にんじん　みずな<br>人参,キャベツ,水菜 | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br><br><br>あぶら　さんおんとう<br>油,ごま,三温糖<br>いも<br>じゃが芋 | 565 | 2.2 |
| 29 | か 火 | ごはん<br>さば<br>鯖のタンドリー風<br>こまつな　だいず<br>小松菜と大豆のサラダ<br>たまご<br>トマトと卵スープ | さば<br>鯖,ヨーグルト<br>だいず<br>大豆,ツナ<br>あぶらあたまご<br>油揚げ,卵 | もやし,にら,オレンジ<br>こまつなにんじん<br>小松菜,人参<br>たま　にんじん　は<br>玉ねぎ,人参,トマト,葉ねぎ | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br><br>さんおんとう<br>三温糖 | 579 | 2.0 |
| 30 | すい 水 | きょうどりょうりおきなわ<br>≪郷土料理：沖縄≫<br>ごはん<br>タマナーチャンプル<br>あ　もの<br>ゴーヤとツナの和え物<br>しる<br>みそ汁 | ぶたにくたまごかつおぶし<br>豚肉,　卵,　鰹節<br><br>ツナ<br>みそ あつあ<br>味噌,厚揚げ | にんじん　たま<br>人参,キャベツ,にら,玉ねぎ<br>にんじん<br>ゴーヤ,人参<br>こまつな　にんじん<br>小松菜,もすく,人参,しめじ | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>さんおんとう あぶら<br>三温糖,ごま油 | 606 | 1.9 |
| 31 | もく 木 | ごはん<br>メルルーサのてんぷら<br>しらあ<br>ひじきの白和え<br>しる<br>みそ汁 | メルルーサ<br>みそ とうふ<br>味噌,豆腐<br>みそ<br>味噌 | おおば<br>レタス,りんご,大葉<br>こまつな　にんじん<br>小松菜,ひじき,人参<br>にんじん　かぼちゃ　は<br>人参,なす,南瓜,ひらたけ,葉ねぎ | こめおおむぎ<br>米, 大麦<br>あぶら　こ<br>油,てんぷら粉<br>さんおんとう<br>ごま,三温糖 | 585 | 1.9 |

☆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** (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、胡瓜,トマト,オクラ,ピーマン,とうもろこし,ゴーヤ,冬瓜です。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|---|
| | （kcal） | （g） | | | |
| 1ケ月平均値 | 584 | 22.6 | 19.5 | 73.5 | 2.5 |
| ※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。