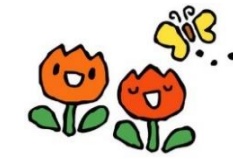




# 4月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
1 金	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが コーンサラダ ヨーグルト	蒸しパン	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 わかめ バセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:324kcal タンパク:9g 脂質:7.3g カルシウム:115mg 食塩相当量:0.9g	
2 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 ほうれん草のごま和え パナナ	コーンおにぎり	味噌 豚肉 厚揚げ	米 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし パナナ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:399kcal タンパク:12.5g 脂質:9.5g カルシウム:124mg 食塩相当量:0.8g	
4 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ オレンジ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 人参 コーン ブロッコリー キャベツ オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢	エネルギー:301kcal タンパク:13.9g 脂質:10.1g カルシウム:130mg 食塩相当量:0.7g	
5 火	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 たらの味噌煮 はっさく	ジャムパン 牛乳	鶏肉 油揚げ たら 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 食パン いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 昆布 大根 はっさく	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:313kcal タンパク:14.8g 脂質:5.8g カルシウム:123mg 食塩相当量:1.1g	
6 水	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマトドレッシングサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 脂質:12.3g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.3g	
7 木	お野菜パン ミルクスープ ミートローフ 粉ふき芋 パナナポンチ	おかかおにぎり	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン 卵粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:402kcal タンパク:14.6g 脂質:10.6g カルシウム:81mg 食塩相当量:0.9g	
8 金	焼肉丼 中華スープ じゃことキャベツの和え物 オレンジ	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 しらす 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 フルーツパン	玉ねぎ 白菜 えのき茸 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	こいくちしょうゆ チキンスープの素 水	エネルギー:350kcal タンパク:13.6g 脂質:12.5g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.2g	
9 土	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしとわかめの酢の物 パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 人参 もやし わかめ パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:361kcal タンパク:11.5g 脂質:9.1g カルシウム:153mg 食塩相当量:0.9g	
11 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 白菜サラダ オレンジ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:266kcal タンパク:9g 脂質:7.7g カルシウム:50mg 食塩相当量:0.7g	
12 火	わかめ軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 手作りなめたけ和え パナナ	刻みいなり寿司 牛乳	味噌 たら いなりの皮 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 穀物酢 塩	エネルギー:376kcal タンパク:15.8g 脂質:6.5g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.3g	
13 水	軟飯 春雨スープ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 パナナ	マカロニソテー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	干しいたけ 人参 長ねぎ ブロッコリー もやし コーン パナナ 玉ねぎ チンゲン菜	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒 万能つゆ 塩	エネルギー:346kcal タンパク:13.7g 脂質:10.4g カルシウム:158mg 食塩相当量:0.9g	
14 木	軟飯 コンソメスープ 豚肉といろ野菜の煮物 白菜サラダ フルーツヨーグルト	きな粉パン	豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 わかめ 南瓜 しめじ 白菜 小松菜 パナナ	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:347kcal タンパク:10.2g 脂質:9.2g カルシウム:112mg 食塩相当量:1g	
15 金	軟飯 味噌汁 たらの香味煮 切干大根の炒め煮 チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま ごま油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 切干大根 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:357kcal タンパク:14.2g 脂質:9.4g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.2g	
16 土	きつねうどん ポテトサラダ パナナ	ケチャップライス 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり パナナ 玉ねぎ コーン ピーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー:352kcal タンパク:10.4g 脂質:9.9g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.1g	
18 月	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め キャベツの和え物 オレンジ	さつまいもスティック 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 さつま芋 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:345kcal タンパク:11.2g 脂質:10.6g カルシウム:148mg 食塩相当量:0.7g	
19 火	ごま塩軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 手作りなめたけ和え パナナ	ジャムヨーグルト	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 わかめ 白菜 小松菜 人参 えのき茸 パナナ りんごソース	塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ	エネルギー:296kcal タンパク:11.4g 脂質:7.1g カルシウム:121mg 食塩相当量:0.8g	
20 水	【穀雨】キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 かれないのみりん煮 じゃが芋のおかか 夏みかん	蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 かい かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉	キャベツ 昆布 干しいたけ しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 夏みかん	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:316kcal タンパク:15.3g 脂質:4.9g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.1g	
21 木	軟飯 コンソメスープ チキンのケチャップ煮 アスパラのサラダ チーズ	味噌おにぎり	鶏肉 チーズ 味噌	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 コーン 大根 アスパラガス	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ	エネルギー:354kcal タンパク:11.2g 脂質:9.2g カルシウム:54mg 食塩相当量:0.9g	
22 金	中華あんかけご飯 わかめスープ ラーメンサラダ オレンジゼリー	パンケーキ	豚肉	米 ごま油 片栗粉 中華麺 砂糖 ごま 薄力粉 油	白菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ もやし きゅうり オレンジジュース アガー	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:330kcal タンパク:9.1g 脂質:8.8g カルシウム:49mg 食塩相当量:1.2g	
23 土	軟飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の和風マヨ和え パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:373kcal タンパク:13.2g 脂質:11.2g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.8g	
25 月	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 夏みかん	チーズパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 小切麩 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき 夏みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:357kcal タンパク:12.8g 脂質:12g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g	
26 火	ポークケチャップライス コンソメスープ キャベツサラダ パナナ	豆乳プリン	豚肉 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ バセリ キャベツ きゅうり パナナ アガー	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 穀物酢	エネルギー:302kcal タンパク:8.3g 脂質:8.3g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.5g	
27 水	ツナとほうれん草の和風スパゲティ コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ	鶏そぼろおにぎり	ツナ 鶏肉	スパゲティ 油 じゃが芋 米 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 焼きのり 人参 えのき茸 大根 ブロッコリー コーン	こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 水 人参ドレッシング	エネルギー:309kcal タンパク:11.9g 脂質:4g カルシウム:31mg 食塩相当量:0.8g	
28 木	軟飯 味噌汁 たらの煮つけ 春雨の甘酢和え オレンジ	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 砂糖 春雨 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ チンゲン菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:311kcal タンパク:13g 脂質:4g カルシウム:146mg 食塩相当量:1g	
30 土	豚丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ	蒸し大学芋 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ さやいんげん 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	万能つゆ 料理酒 塩 水 チキンスープの素 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:377kcal タンパク:13.2g 脂質:12g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.1g	

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。