

4月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 ほうれん草のサラダ パナナ	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:370kcal タンパク:13.7g 脂質:12.7g カルシウム:198mg 食塩相当量:0.7g
3 月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが コーンサラダ パナナ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:384kcal タンパク:14.1g 脂質:9.5g カルシウム:136mg 食塩相当量:0.8g
4 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーメレード煮 トマトドレッシング和え りんご	ジャムヨーグルト	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 マーメレード 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 りんご りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー:310kcal タンパク:11.2g 脂質:7.7g カルシウム:122mg 食塩相当量:1.2g
5 水	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 たらの味噌照り煮 オレンジ	豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ たら 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 小切麹 薄力粉	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 昆布 オレンジ パナナ	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー	エネルギー:337kcal タンパク:15.4g 脂質:6g カルシウム:139mg 食塩相当量:1g
6 木	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチサラダ チーズ	ごま塩軟飯	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー もやし	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:358kcal タンパク:14g 脂質:9.7g カルシウム:73mg 食塩相当量:0.8g
7 金	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のレモン煮 パナナ	蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン レモン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:404kcal タンパク:12.6g 脂質:9.8g カルシウム:158mg 食塩相当量:1g
8 土	中華あんかけ軟飯 中華スープ きゅうりとささ身の酢の物 オレンジ	青のりポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白菜 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜 きゅうり わかめ オレンジ 青のり	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	エネルギー:308kcal タンパク:12.9g 脂質:9.6g カルシウム:132mg 食塩相当量:1.1g
10 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 手作りなめたけ和え りんご	キャロットパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ほうれん草 人参 えのき草 りんご	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:350kcal タンパク:13.3g 脂質:10.3g カルシウム:141mg 食塩相当量:1g
11 火	野菜パン ミルクスープ ハンバーグ 白菜のマリネ オレンジ	おかか軟飯	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	人参 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり パプリカ パセリ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:366kcal タンパク:14.1g 脂質:11.3g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.7g
12 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 大根のきんぴら りんご	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま フルーツパン	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 大根 人参 さやいんげん りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:358kcal タンパク:13g 脂質:11.3g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.2g
13 木	軟飯 中華スープ 春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 パナナ	りんごゼリー	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	えのき草 もやし 人参 長ねぎ ブロッコリー 白菜 パナナ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:283kcal タンパク:7.8g 脂質:6.1g カルシウム:61mg 食塩相当量:0.7g
14 金	軟飯 味噌汁 たらの香味煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ	野菜蒸しパン 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 小切麹 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ わかめ 昆布 万能ねぎ キャベツ 人参 小松菜 オレンジ パセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:336kcal タンパク:13.2g 脂質:10.5g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.1g
15 土	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしの和え物 りんご	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 もやし きゅうり コーン りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:339kcal タンパク:13.1g 脂質:9.6g カルシウム:123mg 食塩相当量:0.8g
17 月	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが チンゲン菜の和え物 チーズ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	人参 コーン わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:313kcal タンパク:9.6g 脂質:7.2g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.1g
18 火	軟飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 野菜サラダ オレンジ	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	えのき草 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ダイズトマト 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:360kcal タンパク:13.5g 脂質:10.5g カルシウム:144mg 食塩相当量:0.7g
19 水	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 手作りなめたけ和え パナナ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麹 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 もやし 人参 大根 小松菜 えのき草 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:353kcal タンパク:12g 脂質:10.7g カルシウム:134mg 食塩相当量:1.1g
20 木	【穀雨】キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 かれのいのみりん煮 じゃが芋のおかか煮 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 かれのい かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉	キャベツ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:328kcal タンパク:10g 脂質:6.9g カルシウム:192mg 食塩相当量:1.1g
21 金	軟飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え りんご	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:277kcal タンパク:9.7g 脂質:6.7g カルシウム:89mg 食塩相当量:0.7g
22 土	きつねうどん ポテトサラダ オレンジ	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 オレンジ 玉ねぎ コーン ビーマン	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:337kcal タンパク:10.3g 脂質:9.8g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.1g
24 月	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 春雨と野菜の和え物 りんご	パンケーキ	味噌 たら	米 小切麹 春雨 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:255kcal タンパク:9.8g 脂質:1.7g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.9g
25 火	軟飯 コンソメスープ チキンソテー 人参ドレッシングサラダ パナナ	わかめ軟飯	鶏肉	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター 油	人参 わかめ パセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング	エネルギー:308kcal タンパク:11.2g 脂質:8.7g カルシウム:34mg 食塩相当量:0.9g
26 水	軟飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル パナナ	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:308kcal タンパク:13.2g 脂質:11g カルシウム:147mg 食塩相当量:0.9g
27 木	軟飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 ブロッコリーとひじきのマヨ和え りんご	ボン菓子 パナナ 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	干しいたけ 人参 白菜 昆布 長ねぎ ブロッコリー もやし ひじき りんご パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:331kcal タンパク:12.9g 脂質:1.1g カルシウム:129mg 食塩相当量:0.8g
28 金	豚丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ	さつま芋スティック 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 さつま芋 無塩バター 砂糖	玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 小松菜 キャベツ しめじ	万能つゆ 料理酒 塩 水 チキンスープの素	エネルギー:376kcal タンパク:13.1g 脂質:13.6g カルシウム:200mg 食塩相当量:0.9g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。