



4月 献立表



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか				きいろ				みどり				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	その他	幼児	乳児						
1 土	ご飯 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	ふかしまつ芋 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 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢	エネルギー-625kcal タンパク:22.6g 脂質:20.1g カルシウム:323mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー-517kcal タンパク:17.9g 脂質:17.7g カルシウム:254mg 食塩相当量:0.9g							
3 月	ご飯 ホークカレー コーンサラダ パナナ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 カレールウ 塩 ベーキングパウダー ココア	エネルギー-673kcal タンパク:17.8g 脂質:22.2g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー-566kcal タンパク:14.5g 脂質:18.2g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.2g							
4 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 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 マーマレード 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 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー-496kcal タンパク:17.3g 脂質:11.7g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー-423kcal タンパク:15.9g 脂質:10.2g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.3g							
5 水	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き オレンジ	豆乳バナナ蒸しケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 小切粒 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 バナナ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー-597kcal タンパク:26.1g 脂質:14.6g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー-487kcal タンパク:21.5g 脂質:11.7g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.1g							
6 木	ミートソースパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ チーズ	ごま塩おにぎり	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-560kcal タンパク:22.3g 脂質:15.5g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー-469kcal タンパク:18.6g 脂質:12.9g カルシウム:112mg 食塩相当量:1.2g							
7 金	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のレモン煮 パナナ	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 コンフレーク 無塩バター マシュマロ	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 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー-651kcal タンパク:20.2g 脂質:18.2g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー-530kcal タンパク:16.6g 脂質:14.9g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.2g							
8 土	中華あんかけご飯 中華スープ きゅうりとさき身の酢の物 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 にはら 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	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 塩 水 穀物酢	エネルギー-518kcal タンパク:21.5g 脂質:15.4g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー-388kcal タンパク:16.5g 脂質:11.8g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.2g							
10 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 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 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ ほうれん草 人参 えのき ぎょうちん	水 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー-647kcal タンパク:21.9g 脂質:23.5g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー-539kcal タンパク:18.3g 脂質:19.8g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.1g							
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 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 バセリ 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 こいちしょうゆ	エネルギー-571kcal タンパク:21.8g 脂質:14.4g カルシウム:147mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー-476kcal タンパク:18.1g 脂質:14.4g カルシウム:112mg 食塩相当量:0.8g							
12 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 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 ノンエッグマヨネーズ 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 料理酒 こいちしょうゆ みりん	エネルギー-605kcal タンパク:22.7g 脂質:22g カルシウム:311mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー-498kcal タンパク:17.4g 脂質:17.8g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.2g							
13 木	ご飯 中華スープ マーボー春雨 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 片栗粉	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	えのき にはら もやし 人参 ダイコン しょうが にんにく 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 こいちしょうゆ 料理酒	エネルギー-499kcal タンパク:21.2g 脂質:9.1g カルシウム:96mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー-386kcal タンパク:10.6g 脂質:8g カルシウム:76mg 食塩相当量:1g							
14 金	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き キャベツのマヨサラダ オレンジ	野菜プレツェル 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 小切粒 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	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 バセリ	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー-538kcal タンパク:21.7g 脂質:15.9g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー-433kcal タンパク:17.7g 脂質:10.9g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.4g							
15 土	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしのゆかり和え 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 ゆかり りんご	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩	エネルギー-552kcal タンパク:21.2g 脂質:15.5g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー-456kcal タンパク:12.7g 脂質:12.7g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.2g							
17 月	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 チーズ	コーンフレーククッキー 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 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 万能つゆ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー-621kcal タンパク:18.8g 脂質:21.7g カルシウム:240mg 食塩相当量:2g	エネルギー-510kcal タンパク:16.7g 脂質:18.2g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.9g							
18 火	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ごぼうサラダ オレンジ	フライドおさつ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	えのき ほうれん草 玉ねぎ 人参 ダイコン トマト 白菜 ごぼう 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-589kcal タンパク:17.9g 脂質:21.8g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー-522kcal タンパク:13.8g 脂質:18.4g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.8g							
19 水	ご飯 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	ラスク 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 小切粒 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 ぎょうちん	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー-585kcal タンパク:20.3g 脂質:17.3g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー-478kcal タンパク:16.7g 脂質:14.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.2g							
20 木	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのいのみりん焼き 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 かれい かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 万能ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー-548kcal タンパク:26.1g 脂質:10.8g カルシウム:325mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー-439kcal タンパク:20.5g 脂質:8g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.3g							
21 金	ご飯 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 牛乳	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 こいちしょうゆ	エネルギー-449kcal タンパク:15.5g 脂質:10.6g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー-383kcal タンパク:13.8g 脂質:9.4g カルシウム:117mg 食塩相当量:0.9g							
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 ロースハム 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 トマトケチャップ	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー-547kcal タンパク:17.7g 脂質:17.1g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー-422kcal タンパク:13.6g 脂質:13g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.3g							
24 月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨と野菜の和え物 りんご	クッキー	味噌 まぐろフライ	米 小切粒 油 片栗粉 春雨 砂糖 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 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー-609kcal タンパク:17g 脂質:18.6g カルシウム:56mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー-501kcal タンパク:14.4g 脂質:45mg カルシウム:45mg 食塩相当量:1.3g							
25 火	ご飯 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	わかめおにぎり	鶏肉	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター 油	人参 わかめ バセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ わかめご飯の素 人参ドレッシング	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング	エネルギー-452kcal タンパク:16.8g 脂質:13.4g カルシウム:52mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー-458kcal タンパク:14.4g 脂質:11.4g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.2g							
26 水	ご飯 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 春雨 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ キャベツ にはら 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-579kcal タンパク:21.4g 脂質:15.6g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー-457kcal タンパク:18.9g 脂質:12.7g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.3g							
27 木	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとひじきのマヨ和え りんご	ポップコーン 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 ポップコーン 油	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	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー-514kcal タンパク:20g 脂質:21.5g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー-412kcal タンパク:18.4g 脂質:17.7g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.1g							
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	水 万能つゆ 料理酒 チキンスープの素	エネルギー-613kcal タンパク:22.1g 脂質:22.4g カルシウム:340mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー-503kcal タンパク:18.2g 脂質:18.7g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.2g							

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	471	16.4	14.1	166	1.2
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
乳 平均量	471	16.4	14.1	166	1.2

☆ 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。