



# 5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		完了期
1 月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 キャベツのサラダ オレンジ	豆乳ゼリー	鶏肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン オレンジ アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー: 280kcal タンパク: 8.2g 脂質: 6.9g カルシウム: 48mg 食塩相当量: 0.5g
2 火	【立夏・こどもの日】ごま塩軟飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ オレンジ	蒸しパン	豚ひき肉	米 ごま 片栗粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ アスパラガス きゅうり 人参 オレンジ	塩 水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー	エネルギー: 335kcal タンパク: 11.5g 脂質: 9.4g カルシウム: 44mg 食塩相当量: 0.8g
6 土	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色和え チーズ	しらす軟飯	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ しらす	米 砂糖	干しいたけ 白菜 人参 昆布 大根 テンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 万能つゆ 塩	エネルギー: 344kcal タンパク: 13.6g 脂質: 7.1g カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.2g
8 月	軟飯 味噌汁 たららのコンマヨネーズ煮 トマトドレッシングサラダ オレンジ	塩焼きうどん	味噌 たら 豚肉	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ うどん ごま油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 コーン バセリ 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 塩 トマトドレッシング チキンスープの素 こいくちしょうゆ	エネルギー: 340kcal タンパク: 13.5g 脂質: 10.5g カルシウム: 98mg 食塩相当量: 1.1g
9 火	ツナと野菜の和風丼 味噌汁 ブロccoliの和え物 パナナ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖	白菜 人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし パナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 ペーキングパウダー	エネルギー: 358kcal タンパク: 13g 脂質: 7.4g カルシウム: 151mg 食塩相当量: 1.1g
10 水	軟飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉のうま味煮 大根のマヨサラダ パナナ	キャロットオレンジゼリー	味噌 鶏肉 かつお節	米 小切麩 塩こうじ ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 大根 きゅうり コーン パナナ 人参 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 293kcal タンパク: 10.5g 脂質: 8.2g カルシウム: 44mg 食塩相当量: 0.8g
11 木	丸パン コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 春野菜のサラダ チーズ	味噌軟飯 牛乳	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	丸パン 油 砂糖 米 ごま	人参 しめじ テンゲン菜 玉ねぎ キャベツ アスパラガス ハブリカ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 みりん	エネルギー: 390kcal タンパク: 13.9g 脂質: 14.8g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.1g
12 金	軟飯 味噌汁 小判焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	エネルギー: 351kcal タンパク: 12.9g 脂質: 9.2g カルシウム: 243mg 食塩相当量: 0.8g
13 土	味噌豚丼 すまし汁 ほうれん草の煮浸し オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ テンゲン菜 昆布 ほうれん草 キャベツ オレンジ	みりん 料理酒 水 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 358kcal タンパク: 12.6g 脂質: 11.1g カルシウム: 156mg 食塩相当量: 0.9g
15 月	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ パナナ	ごまパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ごま 油	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ペーキングパウダー	エネルギー: 408kcal タンパク: 13g 脂質: 12.1g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1g
16 火	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え ヨーグルト	おかか軟飯	豚肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし しめじ わかめ 大根 テンゲン菜 コーン	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー: 366kcal タンパク: 12.1g 脂質: 6.9g カルシウム: 122mg 食塩相当量: 1.4g
17 水	軟飯 味噌汁 かれないの煮付け じゃが芋のきんぴら チーズ	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 かいり チーズ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 じゃが芋 油 ごま さつま芋 無塩バター	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 さやいんげん	水 万能つゆ 料理酒	エネルギー: 332kcal タンパク: 14.9g 脂質: 8.7g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1g
18 木	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ パナナ	いちごプリン	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 いちごジャム	人参 コーン わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー: 295kcal タンパク: 9.5g 脂質: 8.7g カルシウム: 77mg 食塩相当量: 0.7g
19 金	【小酒】わかめ軟飯 味噌汁 お鮭と野菜の煮物 鶏ささみと野菜のごま和え メロン	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま 砂糖 食パン	わかめ ご飯の素 干しいたけ 切干大根 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ アスパラガス 人参 白菜 ほうれん草 メロン りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー: 325kcal タンパク: 12.1g 脂質: 5.9g カルシウム: 55mg 食塩相当量: 1.3g
20 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしのサラダ オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ しめじ テンゲン菜 昆布 大根 人参 もやし きゅうり オレンジ パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 340kcal タンパク: 12.7g 脂質: 9.2g カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1g
22 月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー チーズ 麦茶	ぶどうゼリー	豚ひき肉 チーズ ツナ	米 油 さつま芋 砂糖	キャベツ トマト コーン バセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 ぶどうジュース アガー	トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー: 367kcal タンパク: 14.0g 脂質: 12.4g カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.1g
23 火	軟飯 けんちん汁 たらの味噌煮 手作りなめたけ和え パナナ	キャベツたっぷりお好み 焼き 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき茸 パナナ キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー: 312kcal タンパク: 14.2g 脂質: 7.8g カルシウム: 155mg 食塩相当量: 0.9g
24 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ブロccoliの和風マヨ和え チーズ	さつまいもパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 薄力粉 油	干しいたけ えのき茸 テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロccoli もやし きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 285kcal タンパク: 11.2g 脂質: 6.7g カルシウム: 69mg 食塩相当量: 0.8g
25 木	軟飯 野菜のスープ 焼きコロッケ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ごま塩軟飯	味噌 豚肉 油揚げ	米 コロケ 油 片栗粉 ごま	人参 セロリ 白菜 キャベツ わかめ コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー: 371kcal タンパク: 7.5g 脂質: 3.6g カルシウム: 41mg 食塩相当量: 1g
26 金	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め はりはり漬け オレンジ	きつね軟飯	味噌 豚肉 油揚げ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 みりん	エネルギー: 395kcal タンパク: 12.4g 脂質: 9.3g カルシウム: 79mg 食塩相当量: 0.9g
27 土	豆腐のそぼろ煮丼 春雨スープ さつま芋サラダ パナナ	マカロニきな粉	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	長ねぎ 人参 きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 塩	エネルギー: 354kcal タンパク: 10.6g 脂質: 9.2g カルシウム: 69mg 食塩相当量: 0.7g
29 月	軟飯 味噌汁 かれないみりん煮 高野豆腐とひき肉の煮物 オレンジ	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 かいり 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 人参 ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ トマトケチャップ	エネルギー: 327kcal タンパク: 20g 脂質: 9.1g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.3g
30 火	ちゃんぽん風うどん テンゲン菜の和え物 チーズ	コーンバター軟飯 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター	人参 玉ねぎ 白菜 昆布 干しいたけ テンゲン菜 もやし コーン バセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー: 364kcal タンパク: 13.5g 脂質: 11.8g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1g
31 水	軟飯 コンソメスープ 鶏肉の照り煮 野菜ソテー パナナ	マーメイドパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 マーメイド	人参 しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ パブリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 343kcal タンパク: 12.7g 脂質: 9.9g カルシウム: 38mg 食塩相当量: 1g

☆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。