



5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月	ご飯 チキンカレー キャベツのサラダ オレンジ	豆乳くずもち	鶏肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー: 532kcal タンパク: 12.8g 脂質: 15g カルシウム: 73mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 419kcal タンパク: 10.2g 脂質: 12g カルシウム: 53mg 食塩相当量: 0.9g			
2火	【立夏・こどもの日】赤飯 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	マーブル蒸しパン	小麦 豚ひき肉	米 もち米 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	玉しいたけ 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	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 522kcal タンパク: 18.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 76mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 412kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.6g カルシウム: 58mg 食塩相当量: 0.8g			
6土	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色和え チーズ	しらすおにぎり 小魚	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ しらす 煮干し	米 砂糖	干しいたけ 白菜 人参 昆布 にんにく しょうが 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: 570kcal タンパク: 25.2g 脂質: 11.8g カルシウム: 270mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 462kcal タンパク: 20.3g 脂質: 10g カルシウム: 226mg 食塩相当量: 1.7g			
8月	ご飯 味噌汁 たららのコンマヨネーズ焼き 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 干しえび	米 さつまいろ 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 パセリ 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: 592kcal タンパク: 16.7g 脂質: 18.1g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.1g 脂質: 12.9g カルシウム: 126mg 食塩相当量: 1.3g			
9火	ツナと野菜の和風汁 味噌汁 ブロッコリーの和え物 パナナ	ショートブレッド 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 上新粉 砂糖 無塩バター	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	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー: 596kcal タンパク: 21.7g 脂質: 17.2g カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 477kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.6g カルシウム: 176mg 食塩相当量: 1.3g			
10水	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉のうま味焼き 大根のマヨサラダ パナナ	キャラットオレンジゼリー	味噌 鶏肉 かつお節	米 小切替 塩こうじ ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ えのき草 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: 486kcal タンパク: 13.1g 脂質: 15g カルシウム: 65mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 381kcal タンパク: 10.2g 脂質: 10.2g カルシウム: 51mg 食塩相当量: 1g			
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	五平餅 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 パプリカ	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: 613kcal タンパク: 21.5g 脂質: 23.5g カルシウム: 301mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 488kcal タンパク: 18.2g 脂質: 19.2g カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1.6g			
12金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 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 さつまいろ 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 えのき草 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: 613kcal タンパク: 21.2g 脂質: 19.8g カルシウム: 398mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 484kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.4g カルシウム: 310mg 食塩相当量: 0.9g			
13土	味噌豚汁 すまし汁 ほうれん草の煮浸し オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 コンシローク 無塩バター マッシュマロ	玉ねぎ 人参 しょうが 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	水 みりん 料理酒 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 562kcal タンパク: 20.1g 脂質: 15.7g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 437kcal タンパク: 15.6g 脂質: 11.7g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.1g			
15月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ パナナ	ごまちゃんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー: 725kcal タンパク: 21.9g 脂質: 21.6g カルシウム: 214mg 食塩相当量: 1g	エネルギー: 581kcal タンパク: 17g 脂質: 21.6g カルシウム: 160mg 食塩相当量: 0.8g			
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	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	醤油中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もやし しめじ わかめ 大根 テンゲン菜 コーン 塩昆布	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: 582kcal タンパク: 21.5g 脂質: 9g カルシウム: 313mg 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 474kcal タンパク: 17.4g 脂質: 9g カルシウム: 260mg 食塩相当量: 2g			
17水	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き こぼろのきんぴら チーズ	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 さば さつまいろ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 油 ごま さつまいろ 砂糖 無塩バター	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが こぼろ しらす 人参 さやいんげん	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 608kcal タンパク: 25.9g 脂質: 18.5g カルシウム: 384mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 480kcal タンパク: 20.4g 脂質: 15.5g カルシウム: 288mg 食塩相当量: 1.9g			
18木	雑穀ご飯 ドライカレー フレンチサラダ パナナ	いちごプリン	豚ひき肉 牛乳	米 きび 黒米 油 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ アガー	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	エネルギー: 519kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.4g カルシウム: 109mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 409kcal タンパク: 12g 脂質: 12.4g カルシウム: 85mg 食塩相当量: 0.9g			
19金	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ 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 干しえび 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 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 青のり 白菜 ほうれん草 メロン りんごジュース	水 こいくちしょうゆ	エネルギー: 612kcal タンパク: 21g 脂質: 16.8g カルシウム: 321mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.6g			
20土	ご飯 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 581kcal タンパク: 21.2g 脂質: 11.5g カルシウム: 253mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 456kcal タンパク: 16.5g 脂質: 11.5g カルシウム: 253mg 食塩相当量: 1.3g			
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 さつまいろ 砂糖	にんにく キャベツ トマト コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ チキンスープの素 麦茶	エネルギー: 710kcal タンパク: 25.3g 脂質: 27.9g カルシウム: 393mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 570kcal タンパク: 20.3g 脂質: 22.3g カルシウム: 309mg 食塩相当量: 1.4g			
23火	ご飯 けんちん汁 赤魚の味噌焼き 手作りなめたけ和え パナナ	キャベツたつぷりお好み 焼き 牛乳	木綿豆腐 赤魚 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 昆布 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	こぼろ 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 しょうが 白菜 ほうれん草 えのき草 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 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー: 548kcal タンパク: 23.2g 脂質: 14.4g カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 419kcal タンパク: 18g 脂質: 11g カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1g			
24水	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え チーズ	さつまいもクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切替 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 さつまいろ 油	干しいたけ えのき草 テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー もやし きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー: 465kcal タンパク: 18.3g 脂質: 13.9g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 378kcal タンパク: 15.1g 脂質: 11.9g カルシウム: 109mg 食塩相当量: 1.4g			
25木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケツ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ゆかりおにぎり 小魚	ベーコン 煮干し	米 コロケツ 油 片栗粉	人参 セロリー 白菜 キャベツ わかめ コーン パナナ ゆかり	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: 625kcal タンパク: 15.1g 脂質: 10.3g カルシウム: 163mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 509kcal タンパク: 12.2g 脂質: 8.3g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1.6g			
26金	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め はりはり漬け オレンジ	きつねおにぎり	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 しょうが 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: 638kcal タンパク: 20.3g 脂質: 14.4g カルシウム: 107mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 514kcal タンパク: 16.1g 脂質: 11.4g カルシウム: 112mg 食塩相当量: 1.2g			
27土	マーボー豆腐丼 春雨スープ さつまいろサラダ 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 さつまいろ ノンエッグマヨネーズ マカロニ	長ねぎ しょうが にんにく 人参 にら きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩	エネルギー: 583kcal タンパク: 17.1g 脂質: 14.1g カルシウム: 107mg 食塩相当量: 1g	エネルギー: 458kcal タンパク: 13.5g 脂質: 11.4g カルシウム: 94mg 食塩相当量: 0.9g			
29月	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き 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 さわら 高野豆腐 鶏肉 ワインナー 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 しょうが 人参 ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ ピーマン	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: 581kcal タンパク: 31.8g 脂質: 20.5g カルシウム: 306mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 433kcal タンパク: 25g 脂質: 15.8g カルシウム: 227mg 食塩相当量: 1.5g			
30火	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の小えび和え チーズ	コーンバターご飯 小魚 牛乳	豚肉 さつまいろ 干しえび チーズ 煮干し 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 パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー: 604kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20.1g カルシウム: 339mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 484kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16.1g カルシウム: 339mg 食塩相当量: 1.7g			
31水	ご飯 コンソメスープ 豚肉のコンフレック焼き 野菜ソテー パナナ	マーマレードパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンフレック 油 薄力粉 砂糖 マーマレード	人参 しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー: 593kcal タンパク: 20.7g 脂質: 19.5g カルシウム: 227mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 477kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15.1g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.3g			

☆ 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 目標量	566	19.8	16.4	270	1.8
現 平均量	582	21	17.4	234	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
現 平均量	463	16.7	13.7	182	1.3

☆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。