



3月 献立表

令和6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		幼児	乳児
1 金	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え オレンジ	卵を使わないクッキー 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 キャベツ きゅうり オレンジ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:543kcal タンパク:18.6g 脂質:17.5g カルシウム:200mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:543kcal タンパク:18.6g 脂質:17.5g カルシウム:200mg 食塩相当量:0.8g
2 土	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ りんご	オレンジゼリー	味噌 豚肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン りんご オレンジジュース アガー	水 料理酒 トマトケチャップ 塩	エネルギー:510kcal タンパク:14.7g 脂質:14.7g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:423kcal タンパク:12.4g 脂質:12.2g カルシウム:160mg 食塩相当量:1g
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまいろ 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 小松菜 人参 えのき草 オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:487kcal タンパク:20.8g 脂質:14.9g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:487kcal タンパク:17.9g 脂質:12.5g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.2g
5 火	野菜パン コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ パナナ	ふりかけおにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ふりかけかつお	野菜パン パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米	南瓜 えのき草 パセリ 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 中濃ソース	エネルギー:659kcal タンパク:23.2g 脂質:19.7g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:549kcal タンパク:19.9g 脂質:17.3g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.4g
6 水	豚丼 きのこの味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま スパゲティ 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ わかめ えのき草 しめじ 昆布 きゅうり コーン オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢	エネルギー:618kcal タンパク:22g 脂質:19.7g カルシウム:369mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:524kcal タンパク:19.2g 脂質:16.7g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.2g
7 木	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ	焼きりんご	鶏肉 チーズ	米 もちぎ 黒米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 りんご	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー:591kcal タンパク:13.7g 脂質:15.3g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:456kcal タンパク:12g 脂質:13g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.4g
8 金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お祝い物 ミートローフ フロッキーのサラダ いちご	ココアクッキー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 いちご	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ココア	エネルギー:677kcal タンパク:26.1g 脂質:27.5g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:587kcal タンパク:22.5g 脂質:11.4g カルシウム:110mg 食塩相当量:0.8g
9 土	ピザパン 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 りんご	わかめおにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが ほうれん草 人参 えのき草 にもやし きゅうり コーン りんご わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー:622kcal タンパク:19.4g 脂質:13.5g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:456kcal タンパク:15.8g 脂質:11.4g カルシウム:102mg 食塩相当量:1g
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉	米 小切麩 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 焼きのり 白菜 小松菜 人参 えのき草 オレンジ 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:437kcal タンパク:15.5g 脂質:8.4g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:367kcal タンパク:13.6g 脂質:7.3g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.1g
12 火	スパゲティナポリタン コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト	ひじきおにぎり 小魚	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 油揚げ 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ ビーマン ほうれん草 しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ ひじき 人参	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:626kcal タンパク:21g 脂質:15.7g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:533kcal タンパク:18.3g 脂質:13.4g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.7g
13 水	麦ご飯 ポークカレー 白菜の和え物 りんご	スイートパンペン 牛乳	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご 南瓜	水 カレールウ こいくちしょうゆ	エネルギー:644kcal タンパク:17.8g 脂質:22.1g カルシウム:241mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:538kcal タンパク:14.8g 脂質:18.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.3g
14 木	ご飯 中華スープ あんじ豚にら炒め 春雨サラダ オレンジ	じゃこトースト 牛乳	厚揚げ 干しえび 豚肉 しらす チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	キャベツ 大根 にら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢	エネルギー:704kcal タンパク:27.6g 脂質:27.2g カルシウム:258mg 食塩相当量:2g	エネルギー:568kcal タンパク:22.4g 脂質:17.3g カルシウム:236mg 食塩相当量:1.8g
15 金	ご飯 味噌汁 ごまつくね こんにゃくとごぼうの煮物 パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 さつまいろ 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュロ	干しいたけ もやし なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ごぼう つきこ バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ	エネルギー:633kcal タンパク:24g 脂質:19.8g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:514kcal タンパク:19.5g 脂質:16.1g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.4g
16 土	チキンピラフ コンソメスープ يونサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ えのき草 チンゲン菜 キャベツ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:441kcal タンパク:19.7g 脂質:12.7g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:465kcal タンパク:16.9g 脂質:10.2g カルシウム:204mg 食塩相当量:1g
18 月	五目うどん 白菜とわかめの和え物 りんご	野菜プレツェル 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 砂糖 薄力粉 油	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 白菜 わかめ りんご パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:441kcal タンパク:17.5g 脂質:15.8g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:381kcal タンパク:15.1g 脂質:13.9g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.4g
19 火	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ	りんごジャムパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	たけのこ水蒸し 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 オレンジ りんごソース	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:693kcal タンパク:24.5g 脂質:17.8g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:548kcal タンパク:20.6g 脂質:15.1g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.5g
21 木	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え りんご	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:675kcal タンパク:22.7g 脂質:26.3g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:579kcal タンパク:19g 脂質:22.1g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.2g
22 金	ご飯 ミネストローネ チキンのホワイトソースがけ ツナサラダ パナナ	わかめおにぎり	鶏肉 牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイストマト 大根 きゅうり パプリカ パナナ わかめご飯の素	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー:653kcal タンパク:20.3g 脂質:12.1g カルシウム:47mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:538kcal タンパク:17g 脂質:10.6g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.3g
23 土	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのごま和え オレンジ	ジャムパンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	干しいたけ えのき草 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ もやし コーン オレンジ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:659kcal タンパク:23.4g 脂質:21.9g カルシウム:310mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:531kcal タンパク:18.8g 脂質:17.8g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.1g
25 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のお浸し チーズ	ぶどうゼリー	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆布 小松菜 キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:525kcal タンパク:18.9g 脂質:15.3g カルシウム:153mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:437kcal タンパク:15.6g 脂質:12.7g カルシウム:136mg 食塩相当量:1.8g
26 火	カレーうどん チンゲン菜のソテー パナナ	ココアあんすこう 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 白菜 しめじ パナナ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:583kcal タンパク:16.8g 脂質:24.3g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:500kcal タンパク:14.4g 脂質:21.2g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.4g
27 水	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ オレンジ	小松菜蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 油	キャベツ 干しいたけ にら 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 人参 オレンジ 小松菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:490kcal タンパク:22g 脂質:18.3g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:418kcal タンパク:17.4g 脂質:14.6g カルシウム:222mg 食塩相当量:1g
28 木	あんかけうどん かぼちゃの和え物 チーズ	塩昆布おにぎり 小魚	鶏肉 ロースハム チーズ 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 米	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 塩昆布	塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:490kcal タンパク:20.5g 脂質:8.6g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:418kcal タンパク:17.4g 脂質:14.6g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.7g
29 金	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきと切干大根の煮物 りんご	ポップコーン 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 ポップコーン 油	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが ひじき 切干大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩	エネルギー:509kcal タンパク:20.9g 脂質:13.3g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:421kcal タンパク:18g 脂質:11.1g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.4g
30 土	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:596kcal タンパク:23g 脂質:16.3g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:477kcal タンパク:18.3g 脂質:12.9g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.4g

☆ 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	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	593	20.6	17.6	227	1.5
乳 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	496	17.4	14.9	185	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。