



4月 献立表【あじさい組 乳児】



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		乳児
1月	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 チーズ	卵を使わないカップケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 11.6g カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.4g
2火	雑穀ご飯 ポークカレー コーンサラダ オレンジ	ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 カレール 塩	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 13.9g カルシウム: 135mg 食塩相当量: 1.1g
3水	ミートソースパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ パナナ	ごま塩おにぎり 小魚	豚肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし パナナ	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: 463kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 10.1g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.1g
4木	【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	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	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 オレンジ	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: 482kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 10.4g カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1.1g
5金	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋 パナナ	マッシュロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 大根 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん 塩	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 10.4g カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.2g
6土	中華あんかけご飯 中華スープ ささみとわかめの酢の物 オレンジ	じゃが芋餅 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 なら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし 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 みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 10.4g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.2g
8月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 手作りなめたけ和え チーズ	麩のラスク 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 えのき茸	水 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	エネルギー: 520kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 11.6g カルシウム: 211mg 食塩相当量: 1.2g
9火	野菜パン ミルクスープ ハンバーグ 白菜のマリネ パナナ	おかかおにぎり	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン はん粉 片栗粉 油 砂糖 米	人参 玉ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ 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 穀物酢 こいちしょうゆ	エネルギー: 477kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 10.1g カルシウム: 105mg 食塩相当量: 0.8g
10水	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のチーズマヨ焼き 大根のきんぴら オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 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	わかめご飯の素 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 オレンジ	水 みりん こいちしょうゆ	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 12.4g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.4g
11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	ジャムヨーグルト	厚揚げ 豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	えのき茸 なら もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 パナナ りんごソース	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒	エネルギー: 441kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 11.1g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.1g
12金	麦ご飯 味噌汁 たららの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能ねぎ もやし きゅうり コーン ゆかり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 13.2g カルシウム: 205mg 食塩相当量: 1.3g
13土	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁 さつま芋の甘煮 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー: 491kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 10.6g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 0.9g
15月	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 りんごゼリー	チーズ入りパンケーキ	かつおフレーク チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ りんごジュース アガー	水 カレール 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 9.2g 脂質: 10.9g カルシウム: 91mg 食塩相当量: 1.3g
16火	ご飯 コンソメスープ 厚揚げとベーコン入り野菜塩炒め ごぼうサラダ チーズ	フライドおさつ 牛乳	厚揚げ ベーコン チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	南瓜 大根 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 料理酒	エネルギー: 501kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 20.2g カルシウム: 291mg 食塩相当量: 1.1g
17水	鶏肉の味噌野菜炒め丼 すまし汁 手作りなめたけ和え ヨーグルト	黄桃蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 薄力粉	キャベツ ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 小松菜 えのき茸 黄桃缶	水 みりん 料理酒 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 13.7g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.1g
18木	玄米入りご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え チーズ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 玄米 砂糖 ごま	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 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: 387kcal たんぱく質: 15g 脂質: 11g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 1.1g
19金	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かわいいのみりん焼き じゃが芋の煮物 オレンジ	卵を使わないクッキー 牛乳	厚揚げ 味噌 かわいい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 13.7g カルシウム: 201mg 食塩相当量: 1.1g
20土	きつねうどん かぼちゃサラダ パナナ	チャーハン 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり パナナ 長ねぎ コーン ビーマン	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 14.2g カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.1g
22月	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こじ揚げ 春雨と野菜の和え物 オレンジ	ぶどうゼリー	高野豆腐 味噌 ぶり	米 塩 ごま油 片栗粉 油 春雨 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが キャベツ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 16.4g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 0.9g
23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 チーズ	青菜おにぎり 小魚	鶏肉 チーズ 煮干し	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター ごま油	人参 わかめ パセリ 白菜 きゅうり コーン 小松菜	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング こいちしょうゆ	エネルギー: 501kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 11.5g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.4g
24水	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 はん粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 いちごジャム	大根 しめじ なら 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	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: 481kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 13.7g カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1.3g
25木	鶏肉ひじきのあんとうじ 味噌汁 三色お浸し パナナ	オレンジゼリー	鶏肉 干しえび 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 砂糖 片栗粉	ひじき 長ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 キャベツ チンゲン菜 パナナ オレンジジュース アガー	水 こいちしょうゆ 塩	エネルギー: 352kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 5.6g カルシウム: 97mg 食塩相当量: 0.9g
26金	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え チーズ	しらすおにぎり	味噌 鶏肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参	水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩	エネルギー: 504kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 12.9g カルシウム: 101mg 食塩相当量: 1.4g
27土	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ	バナナパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 白菜 もやし 焼きのり オレンジ パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 17.3g カルシウム: 248mg 食塩相当量: 1.1g
30火	鶏そぼろ丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ	焼き羊 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 さつま芋	しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素	エネルギー: 448kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 13.4g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1g

☆ 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	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	474	17.4	13.9	179	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。