



4月 献立表【完了期】



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		完了期
1 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 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：363kcal タンパク：14.2g 脂質：17.1g カルシウム：193mg 食塩相当量：1.2g
2 火	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 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 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん	エネルギー：292kcal タンパク：8.4g 脂質：7.7g カルシウム：113mg 食塩相当量：0.7g
3 水	ミートソースバゲティ コンソメスープ フレンチサラダ パナナ	ごま塩軟飯	豚肉	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：357kcal タンパク：13.2g 脂質：7.9g カルシウム：43mg 食塩相当量：0.7g
4 木	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 たらの味噌照り煮 オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ たら 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 昆布 オレンジ	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 水 ベーキングパウダー	エネルギー：314kcal タンパク：11.4g 脂質：6g カルシウム：132mg 食塩相当量：1g
5 金	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋 パナナ	バンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま 薄力粉	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 ベーキングパウダー	エネルギー：375kcal タンパク：13.1g 脂質：7.4g カルシウム：149mg 食塩相当量：0.8g
6 土	中華あんかけ軟飯 中華スープ さきみとわかめの酢の物 オレンジ	ふかし芋甘辛和え 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 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	チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー：322kcal タンパク：13.6g 脂質：10.2g カルシウム：130mg 食塩相当量：1.1g
8 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 手作りなめたけ和え チーズ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほろれん草 えのき茸	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー：354kcal タンパク：14.3g 脂質：11.7g カルシウム：172mg 食塩相当量：1.1g
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	おほか軟飯	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 バセリ 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：376kcal タンパク：14g 脂質：10.9g カルシウム：87mg 食塩相当量：0.7g
10 水	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉のチーズマヨ煮 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：374kcal タンパク：13g 脂質：14.5g カルシウム：198mg 食塩相当量：1.2g
11 木	軟飯 中華スープ 春雨のそぼろ炒め 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 もやし 人参 長ねぎ 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：328kcal タンパク：11.2g 脂質：8.8g カルシウム：140mg 食塩相当量：0.8g
12 金	軟飯 味噌汁 たらの香味煮 もやしの和え物 オレンジ	バンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 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 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	エネルギー：309kcal タンパク：14.1g 脂質：6.7g カルシウム：168mg 食塩相当量：1g
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 ほろれん草 昆布 パナナ	こいちしょうゆ 料理酒 みりん 水	エネルギー：380kcal タンパク：14.5g 脂質：8.4g カルシウム：138mg 食塩相当量：0.8g
15 月	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが チンゲン菜の和え物 りんごゼリー	チーズ入りバンケーキ	かつおフレーク チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン わかめ 人参 チンゲン菜 キャベツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー：299kcal タンパク：6.5g 脂質：5.4g カルシウム：78mg 食塩相当量：0.9g
16 火	軟飯 コンソメスープ 厚揚げと野菜の塩炒め 野菜サラダ チーズ	ふかしさつま芋 牛乳	厚揚げ 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 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：333kcal タンパク：9.7g 脂質：11.3g カルシウム：223mg 食塩相当量：0.8g
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	みりん 料理酒 水 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：379kcal タンパク：14.6g 脂質：9.6g カルシウム：224mg 食塩相当量：1g
18 木	軟飯 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 砂糖 ごま	干しいたけ 切干大根 しめじ ほろれん草 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：276kcal タンパク：10.7g 脂質：7.9g カルシウム：106mg 食塩相当量：0.8g
19 金	【穀雨】キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 かれのいのみりん煮 じゃが芋の煮物 オレンジ	バンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 かれのい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 オレンジ	塩 こいちしょうゆ 水 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー：321kcal タンパク：14.8g 脂質：6.8g カルシウム：166mg 食塩相当量：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	ほろれん草 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：389kcal タンパク：12g 脂質：11.4g カルシウム：143mg 食塩相当量：1g
22 月	軟飯 味噌汁 たらの塩こうじ煮 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 たら	米 塩こうじ 春雨 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢	エネルギー：227kcal タンパク：9.3g 脂質：1.1g カルシウム：43mg 食塩相当量：0.8g
23 火	軟飯 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	青菜軟飯	鶏肉 チーズ	米 さつま芋 薄力粉 無塩バター ごま油	人参 わかめ バセリ 白菜 きゅうり コーン 小松菜	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ	エネルギー：360kcal タンパク：12g 脂質：7.9g カルシウム：73mg 食塩相当量：0.8g
24 水	軟飯 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 玉ねぎ ほろれん草 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：355kcal タンパク：13.1g 脂質：10.7g カルシウム：144mg 食塩相当量：0.9g
25 木	鶏肉ひじきのあんとし井 味噌汁 三色お浸し パナナ	オレンジゼリー	鶏肉 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	こいちしょうゆ 塩 水	エネルギー：256kcal タンパク：9.9g 脂質：4.4g カルシウム：68mg 食塩相当量：0.7g
26 金	軟飯 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	しらす軟飯	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 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：372kcal タンパク：13.9g 脂質：9.3g カルシウム：75mg 食塩相当量：1.2g
27 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ	バナナバンケーキ 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：377kcal タンパク：13.9g 脂質：13.3g カルシウム：198mg 食塩相当量：0.9g
30 火	鶏そぼろ丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ	焼き芋 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 さつま芋	ほろれん草 干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参	万能つゆ 水 塩 チキンスープの素	エネルギー：332kcal タンパク：13.2g 脂質：10.4g カルシウム：205mg 食塩相当量：0.8g

☆図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。