



# 4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		
						幼児	乳児	
1 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のママーレード焼き 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 ママーレード 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 ペーキングパウダー	エネルギー-857kcal たんぱく質-24.3g 脂質-16.9g カルシウム-352mg 食塩相当量-1.9g	エネルギー-531kcal たんぱく質-15.4g 脂質-22.4g 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 もちぎ 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 カレールウ 塩	エネルギー-540kcal たんぱく質-14.2g 脂質-16.9g カルシウム-172mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-444kcal たんぱく質-11.7g 脂質-13.8g カルシウム-135mg 食塩相当量-1.1g
3 水	ミートソースパヴェティ 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-578kcal たんぱく質-23.8g 脂質-18.2g カルシウム-175mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-483kcal たんぱく質-19.7g 脂質-10.4g 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 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 小切粒 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 ペーキングパウダー	エネルギー-568kcal たんぱく質-24.4g 脂質-14.8g カルシウム-221mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-462kcal たんぱく質-20.1g 脂質-11.5g 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	マシュマロおこし 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 マシュロ	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-598kcal たんぱく質-21.1g 脂質-12.9g カルシウム-234mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-484kcal たんぱく質-17.6g 脂質-13.4g 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 ささみとかめの酢物 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 たら 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-552kcal たんぱく質-22.7g 脂質-13.8g カルシウム-227mg 食塩相当量-1.5g	エネルギー-450kcal たんぱく質-18.6g 脂質-13.4g 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 小切粒 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-593kcal たんぱく質-24.4g 脂質-17.9g カルシウム-283mg 食塩相当量-1.4g	エネルギー-520kcal たんぱく質-20.3g 脂質-21.5g 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-593kcal たんぱく質-21.6g 脂質-14.5g カルシウム-134mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-477kcal たんぱく質-17.6g 脂質-14.5g カルシウム-105mg 食塩相当量-0.8g
10 水	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま フルーツパン	わかめ がんごの素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん	エネルギー-571kcal たんぱく質-23.1g 脂質-17.8g カルシウム-416mg 食塩相当量-2.4g	エネルギー-484kcal たんぱく質-18.7g 脂質-11.9g カルシウム-318mg 食塩相当量-2g
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 たら 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-538kcal たんぱく質-18.1g 脂質-11.1g カルシウム-217mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-441kcal たんぱく質-15.1g 脂質-14.5g カルシウム-173mg 食塩相当量-1.1g
12 金	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き 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 ペーキングパウダー ココア	エネルギー-596kcal たんぱく質-23.7g 脂質-17.8g カルシウム-277mg 食塩相当量-1.8g	エネルギー-482kcal たんぱく質-19.5g 脂質-12.5g 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 ピーマン 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-623kcal たんぱく質-23.6g 脂質-13.8g カルシウム-231mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-491kcal たんぱく質-19.1g 脂質-10.8g カルシウム-168mg 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 カレールウ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー	エネルギー-544kcal たんぱく質-11.5g 脂質-10.8g カルシウム-114mg 食塩相当量-1.6g	エネルギー-453kcal たんぱく質-9.2g 脂質-10.8g カルシウム-91mg 食塩相当量-1.3g
16 火	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ こぼろサラダ チーズ	フライドおさつ 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳 チーズ	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油	南瓜 大根 えのき茸 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 トマトケチャップ	エネルギー-644kcal たんぱく質-20.2g 脂質-22.8g カルシウム-305mg 食塩相当量-1.5g	エネルギー-528kcal たんぱく質-18.4g 脂質-22.2g カルシウム-235mg 食塩相当量-1.2g
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 小切粒 薄力粉	キャベツ ピーマン 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	水 みりん 料理酒 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー-623kcal たんぱく質-24.5g 脂質-14.4g カルシウム-355mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-508kcal たんぱく質-20.8g 脂質-12.9g 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-458kcal たんぱく質-17.8g 脂質-12.1g カルシウム-179mg 食塩相当量-1.4g	エネルギー-387kcal たんぱく質-15g 脂質-11.1g 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 かれのいのみりん焼き 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 かいり 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-550kcal たんぱく質-25.8g 脂質-17.7g カルシウム-295mg 食塩相当量-1.6g	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 ピーマン	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素 ピーマン	エネルギー-820kcal たんぱく質-19.4g 脂質-18.5g カルシウム-242mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-481kcal 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 塩こじ 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-598kcal たんぱく質-17.1g 脂質-19.5g カルシウム-93mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-501kcal たんぱく質-14.6g 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-598kcal たんぱく質-22.3g 脂質-13.4g カルシウム-236mg 食塩相当量-1.5g	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 たら 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 ペーキングパウダー	エネルギー-440kcal たんぱく質-14.4g 脂質-16.8g カルシウム-248mg 食塩相当量-1.4g	エネルギー-389kcal たんぱく質-17.6g 脂質-13.7g カルシウム-180mg 食塩相当量-1.3g
25 木	ひじきとねぎの玉子とじ丼 味噌汁 三色お浸し パナナ	オレンジゼリー	干しえび 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 砂糖	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-440kcal たんぱく質-14.4g 脂質-9.4g カルシウム-142mg 食塩相当量-1.2g	エネルギー-389kcal たんぱく質-12g 脂質-8g カルシウム-114mg 食塩相当量-1.1g
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	鶏肉 鶏卵 チーズ しらす	米 じゃが芋 小切粒 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-600kcal たんぱく質-22.9g 脂質-15.1g カルシウム-129mg 食塩相当量-1.8g	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 チキンスープの素 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー-618kcal たんぱく質-18.4g 脂質-21.5g カルシウム-329mg 食塩相当量-1.3g	エネルギー-489kcal たんぱく質-18.4g 脂質-17.3g カルシウム-248mg 食塩相当量-1.3g
30 火	二色そば丼 味噌汁 小松菜ソテー チーズ	焼き芋 牛乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 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-581kcal たんぱく質-20.2g 脂質-16.4g カルシウム-356mg 食塩相当量-1.9g	エネルギー-489kcal たんぱく質-20.5g 脂質-16.4g カルシウム-273mg 食塩相当量-1.1g

### ☆ 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)
幼児	目標量 566	19.8	15.7	270	1.6
幼児	平均量 581	21.2	17.2	238	1.5
乳児	目標量 462	16.2	12.8	225	1.5
乳児	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。