



5月1歳児献立表



こむぎ保育園

令和6年

日曜	献立名	あか	きいろ	みどり	栄養価		
					その他	乳児	
1 水	【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 りんごゼリー	マーブル蒸しパン 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー ココア	エネルギー:514kcal タンパク:18.2g 脂質:16.9g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.9g
2 木	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のサラダ パナナ	豆乳くずもち	鶏肉 豆乳 きな粉	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 大根 コーン パナナ	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー:451kcal タンパク:11.5g 脂質:10.9g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.9g
7 火	焼きそば コンソメスープ 中華ドレッシング和え チーズ	ショートブレッド 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 さつまいろ ごま油 薄力粉 上新粉 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 わかめ コーン	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:525kcal タンパク:17.7g 脂質:21.1g カルシウム:294mg 食塩相当量:2g
8 水	ご飯 味噌汁 たらこのコンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 パナナ	フライドポテト 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切替 昆布 コーン パセリ ブロッコリー じゃが芋 油	干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 コーン パセリ ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ	エネルギー:454kcal タンパク:17.7g 脂質:14.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1g
9 木	豚丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	米	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 南瓜 昆布 白菜 チンゲン菜 パプリカ オレンジ ゆかり	水 万能つゆ トマトドレッシング	エネルギー:487kcal タンパク:17g 脂質:9.6g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.4g
10 金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 手作りなめたけ和え チーズ	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 えのき豆	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	エネルギー:498kcal タンパク:17.8g 脂質:20.2g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.3g
11 土	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 パナナ	パンケーキいちごジャム添え 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ キャベツ なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー	エネルギー:530kcal タンパク:16.7g 脂質:14.5g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.3g
13 月	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ さつま芋サラダ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 いわしの煮つけ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ ほうれん草 人参 切干大根 昆布 きゅうり オレンジ	水 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:482kcal タンパク:15.5g 脂質:10.7g カルシウム:279mg 食塩相当量:1.1g
14 火	丸パン コンソメスープ 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ	ふりかけおにぎり	鶏肉 チーズ ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ブロッコリー ダイストマト キャベツ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:424kcal タンパク:17g 脂質:10.1g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.7g
15 水	ご飯 すまし汁 【給食の鉄人】厚揚げとしらすの和風チーズ焼き ごぼうのきんぴら パナナ	野菜パン 牛乳	厚揚げ しらす 味噌 チーズ さつま揚げ 牛乳	米 小切替 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 野菜パン	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 パプリカ 万能ねぎ 焼きのり ごぼう しらたき 人参 さやいんげん パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:486kcal タンパク:17.7g 脂質:15g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.6g
16 木	豚肉の生姜炒め丼 味噌汁 ブロッコリーのお浸し オレンジ	あんこクッキー 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 かつお節 こしあん 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ しょうが 干しいたけ えのき豆 チンゲン菜 昆布 ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:476kcal タンパク:18.1g 脂質:16.8g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.1g
17 金	雑穀ご飯 ドライカレー 白菜の塩こうじドレッシングサラダ パナナ	ぶどうゼリー	豚肉	米 もちぎ 黒米 油 塩こうじ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パナナ ぶどうジュース 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	エネルギー:415kcal タンパク:11.4g 脂質:11.4g カルシウム:35mg 食塩相当量:1g
18 土	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ	おかかおにぎり	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米 片栗粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:445kcal タンパク:18.1g 脂質:6g カルシウム:35mg 食塩相当量:1.2g
20 月	【小満】わかめご飯 味噌汁 ちくわの青のり天ぷら 鶏ささみと野菜のごま和え チーズ	スイートパンプキン 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 無塩バター	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 昆布 青のり 白菜 きゅうり 南瓜	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:525kcal タンパク:17.6g 脂質:19.1g カルシウム:248mg 食塩相当量:2g
21 火	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー パナナ	オレンジゼリー	豚肉 チーズ かつおフレーク	米 油 じゃが芋 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 パナナ オレンジジュース 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 カレー粉 チキンスープの素 塩	エネルギー:412kcal タンパク:14.9g 脂質:11g カルシウム:128mg 食塩相当量:1.1g
22 水	麦ご飯 根菜汁 かわいい味噌焼き 手作りなめたけ和え チーズ	卵乳を使わないマーマ レードマフィン 牛乳	かわいい 味噌 チーズ 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 薄力粉 油 マーレード	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき豆	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:471kcal タンパク:19.6g 脂質:12.5g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.3g
23 木	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 パナナ	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし パナナ 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:481kcal タンパク:17.5g 脂質:14.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.2g
24 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ はりはり漬け チーズ	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 小松菜 ピーマン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 トマトケチャップ	エネルギー:479kcal タンパク:20.5g 脂質:15.5g カルシウム:272mg 食塩相当量:1.7g
25 土	マーボー豆腐丼 春雨スープ ポテトサラダ オレンジ	しらすおにぎり	木綿豆腐 豚肉 味噌 しらす	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ	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:501kcal タンパク:15.7g 脂質:10.7g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.2g
27 月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 オレンジ	お好み焼き 牛乳	味噌 さば 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 人参 オレンジ キャベツ 青のり	水 塩 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:497kcal タンパク:21.2g 脂質:17g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.2g
28 火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 甘酢和え パナナ	五平餅	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 ごま	干しいたけ 小松菜 えのき豆 昆布 南瓜 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:484kcal タンパク:16.1g 脂質:7g カルシウム:114mg 食塩相当量:1g
29 水	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え チーズ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ なめこ 昆布 白菜 しらす ほうれん草 大根 ねぎうめ	水 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:523kcal タンパク:20.3g 脂質:19.1g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.4g
30 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ ロquette やみつきキャベツ パナナ	キャロット蒸しパン 牛乳	ベーコン 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり 焼きのり 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 ペーキングパウダー	エネルギー:501kcal タンパク:11.7g 脂質:13.5g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.1g
31 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー チーズ	ジャムヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 油 砂糖	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ ダイストマト ブロッコリー もやし パプリカ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ	エネルギー:418kcal タンパク:17.3g 脂質:12.5g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.2g

☆ 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)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	475	16.9	13.6	178	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。