



5月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和6年

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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		完了期
1 水	【立夏・こどもの日】ごま塩軟飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ リンゴゼリー	蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	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	塩 水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	エネルギー:409kcal タンパク:13.6g 脂質:13g カルシウム:137mg 食塩相当量:0.9g
2 木	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 大根のサラダ パナナ	豆乳ゼリー	鶏肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ 大根 コーン バナナ アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:283kcal タンパク:8.1g 脂質:5.4g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.5g
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	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 さつま芋 ごま油 薄力粉	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 ベーキングパウダー	エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 脂質:10.6g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.5g
8 水	軟飯 味噌汁 たらのコンマヨネーズ煮 ブロッコリーの和え物 パナナ	ふかし芋 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ えのき茸 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:318kcal タンパク:14g 脂質:8.8g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.9g
9 木	豚丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ オレンジ	ごま塩軟飯	豚肉 油揚げ 味噌	米 ごま	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	万能つゆ 水 トマトドレッシング 塩	エネルギー:362kcal タンパク:11.3g 脂質:7.6g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.9g
10 金	軟飯 味噌汁 小判焼き 手作りなめたけ和え チーズ	蒸しパン 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 薄力粉	干しいたけ 白菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 えのき茸	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:344kcal タンパク:13.1g 脂質:10.1g カルシウム:168mg 食塩相当量:0.8g
11 土	軟飯 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 ベーキングパウダー	エネルギー:398kcal タンパク:12.2g 脂質:11g カルシウム:127mg 食塩相当量:1g
13 月	軟飯 味噌汁 かれの煮つけ さつま芋サラダ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 かれい 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 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:347kcal タンパク:13.5g 脂質:7.5g カルシウム:150mg 食塩相当量: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	ふりかけ軟飯	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 ダイスタマト 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:343kcal タンパク:13.7g 脂質:7.8g カルシウム:73mg 食塩相当量:1.2g
15 水	軟飯 すまし汁 【給食の鉄人】厚揚げとしらすの和風チーズ焼き じゃが芋のきんぴら パナナ	野菜パン 牛乳	厚揚げ しらす 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 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 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:368kcal タンパク:13.2g 脂質:11.9g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.2g
16 木	豚肉と野菜の炒め丼 味噌汁 ブロッコリーのお浸し オレンジ	パンケーキ 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	料理酒 万能つゆ 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:350kcal タンパク:13.6g 脂質:11.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:0.8g
17 金	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 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 油 砂糖 塩こうじ	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 きゅうり バナナ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 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:278kcal タンパク:8g 脂質:6.5g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.7g
18 土	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ	おかか軟飯	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:332kcal タンパク:13.3g 脂質:4.6g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.9g
20 月	【小満】わかめ軟飯 味噌汁 たらの照り煮 鶏ささみと野菜のごま和え チーズ	スイートパンキン 牛乳	味噌 たら 鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	米 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 白菜 きゅうり 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:322kcal タンパク:15.5g 脂質:8.7g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.3g
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	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	トマトケチャップ タンパク:10.8g こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩	エネルギー:300kcal タンパク:10.8g 脂質:8.2g カルシウム:105mg 食塩相当量:0.9g
22 水	軟飯 根菜汁 かれの味噌煮 手作りなめたけ和え チーズ	卵乳を使わないマーメイド マフィン 牛乳	かれい 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉 油 マーメイド	大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき茸	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:338kcal タンパク:14g 脂質:9.3g カルシウム:180mg 食塩相当量:1g
23 木	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 パナナ	コーンバター軟飯 牛乳	豚肉 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 バナナ 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:372kcal タンパク:12.9g 脂質:10.5g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.9g
24 金	軟飯 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 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:349kcal タンパク:15g 脂質:4.6g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.3g
25 土	豆腐のそぼろ煮丼 春雨スープ ポテトサラダ オレンジ	しらす軟飯	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 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 塩	エネルギー:377kcal タンパク:11.9g 脂質:8.3g カルシウム:74mg 食塩相当量:1g
27 月	軟飯 味噌汁 たらの照り煮 さつま芋の鶏そぼろ煮 オレンジ	お好み焼き 牛乳	味噌 たら 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 さつま芋 片栗粉 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 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー:348kcal タンパク:16g 脂質:9g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.2g
28 火	ふりかけ軟飯 味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 甘酢和え パナナ	味噌軟飯	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 えのき茸 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:350kcal タンパク:12.5g 脂質:5.5g カルシウム:96mg 食塩相当量:0.8g
29 水	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 チーズ	パンケーキ 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 ほうれん草 大根	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:349kcal タンパク:14.8g 脂質:11.6g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.2g
30 木	軟飯 野菜のスープ 焼きコロッケ やみつきキャベツ パナナ	キャラット蒸しパン 牛乳	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 ベーキングパウダー	エネルギー:349kcal タンパク:8.4g 脂質:7.8g カルシウム:138mg 食塩相当量:0.9g
31 金	軟飯 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 ダイスタマト 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:305kcal タンパク:12.7g 脂質:9.4g カルシウム:145mg 食塩相当量:0.8g

☆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。