



5月 献立表

令和6年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか					その他	栄養価 幼児
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える		
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	大豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 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 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:634kcal タンパク:22.5g 脂質:20.9g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.1g	
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:552kcal タンパク:13.2g 脂質:13.4g カルシウム:57mg 食塩相当量:1.2g	
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	蒸し中華餅 油 砂糖 さつま芋 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:586kcal タンパク:19.8g 脂質:22.1g カルシウム:312mg 食塩相当量:2.2g	
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 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	干しいたけ えのき草 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:566kcal タンパク:22.8g 脂質:18.2g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.3g	
9 木	豚肉の玉子とじ 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 鶏卵 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:609kcal タンパク:22.6g 脂質:12.4g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.8g	
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 コーンプレーク 無塩バター マシュマロ	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 えのき草	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	エネルギー:608kcal タンパク:22g 脂質:25.2g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.4g	
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	バ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:652kcal タンパク:20.2g 脂質:17.6g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.6g	
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 ベーキングパウダー	エネルギー:602kcal タンパク:19.6g 脂質:14.1g カルシウム:369mg 食塩相当量:1.3g	
14 火	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ 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	鶏卵 チーズ ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 米	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ブロッコリー 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:531kcal タンパク:19.5g 脂質:13.5g カルシウム:147mg 食塩相当量:2.2g	
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 小切麩 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:608kcal タンパク:22.7g 脂質:19.2g カルシウム:415mg 食塩相当量:1.8g	
16 木	豚肉の生姜炒め 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 えのき草 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 ベーキングパウダー	エネルギー:595kcal タンパク:23g 脂質:21.5g カルシウム:243mg 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:498kcal タンパク:13.2g 脂質:13.3g カルシウム:44mg 食塩相当量:1.3g	
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 人参 万能ねぎ 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:539kcal タンパク:21.4g 脂質:7.4g カルシウム:79mg 食塩相当量:1.5g	
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:651kcal タンパク:22.4g 脂質:24.7g カルシウム:326mg 食塩相当量:2.4g	
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:498kcal タンパク:17.5g 脂質:12.8g カルシウム:161mg 食塩相当量:1.3g	
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 マーマレード	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき草	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:578kcal タンパク:21.2g 脂質:15.8g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.0g	
23 木	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 メロン	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 メロン 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:569kcal タンパク:21.2g 脂質:17.2g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.5g	
24 金	ご飯 味噌汁 親子煮 はりはり漬け チーズ	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 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 切干大根 小松菜 ビーマン	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ	エネルギー:596kcal タンパク:26.9g 脂質:19.9g カルシウム:373mg 食塩相当量:2.3g	
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:611kcal タンパク:19.2g 脂質:12.9g カルシウム:121mg 食塩相当量:1.4g	
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 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:623kcal タンパク:26.7g 脂質:22g カルシウム:234mg 食塩相当量:1.4g	
28 火	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 甘酢和え パナナ	五平餅	豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 油 砂糖 ごま	干しいたけ 小松菜 えのき草 昆布 玉ねぎ 南瓜 白菜 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 みりん	エネルギー:608kcal タンパク:20.1g 脂質:13.2g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.4g	
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 たら 昆布 白菜 しらす ほうれん草 大根 ねりうめ	水 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:639kcal タンパク:25.1g 脂質:23.8g カルシウム:368mg 食塩相当量:1.7g	
30 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケ 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 ベーキングパウダー	エネルギー:623kcal タンパク:15.1g 脂質:17.2g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.2g	
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 ダイズトマト 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:498kcal タンパク:20.1g 脂質:14.9g カルシウム:234mg 食塩相当量:1.3g	

☆ 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	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	586	21	17.2	234	1.6

☆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。