



1月 献立表 あじさい



令和7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	乳児
4 土	ご飯 チキンカレー 春雨の和え物 オレンジ	味噌おにぎり 小魚		鶏肉 味噌 煮干し	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ みりん エネルギー:562kcal タンパク:14.5g 脂質:10.3g カルシウム:118mg 食塩相当量:1.4g	
6 月	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ	蒸しパン		鶏肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	キャベツ 人参 干しいたけ 南瓜	塩 こいくちしょうゆ 水 ペーキングパウダー	エネルギー:335kcal タンパク:12.2g 脂質:1.1g カルシウム:110mg 食塩相当量:1.1g
7 火	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます りんご(加熱)	七草粥		鮭 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 りんご 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:468kcal タンパク:16.5g 脂質:10g カルシウム:85mg 食塩相当量:0.7g
8 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨と野菜のサラダ オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳		木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉	もやし えのき草 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:533kcal タンパク:17g 脂質:17.8g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g
9 木	麦ご飯 味噌汁 コロッケ 手作りなめたけ和え みかん	ヨーグルト		油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ チンゲン菜 人参 えのき草 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:461kcal タンパク:11.5g 脂質:12.6g カルシウム:158mg 食塩相当量:0.9g
10 金	ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ チーズ	【鏡開き】おしるこ		味噌 豚肉 干しえび チーズ 小豆	米 車麩 油 砂糖 もち米	干しいたけ 切干大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 わかめ コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩	エネルギー:577kcal タンパク:19.2g 脂質:13.2g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.2g
11 土	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごま和え パナナ	おかかおにぎり 小魚		豚肉 高野豆腐 味噌 かつお節 煮干し	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:570kcal タンパク:18.5g 脂質:12.1g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.2g
14 火	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ チーズ	りんごゼリー		油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ りんごジュース アガー	水 万能つゆ みりん 塩	エネルギー:446kcal タンパク:16.3g 脂質:12.2g カルシウム:103mg 食塩相当量:1.2g
15 水	野菜パン 冬野菜のスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	わかめおにぎり 小魚		豚肉 木綿豆腐 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 米	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:451kcal タンパク:18.4g 脂質:12g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.6g
16 木	ご飯 味噌汁 たららの唐揚げ もやしの和風ドレッシング和え りんご(加熱)	フルーツパン 牛乳		味噌 たら 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 しょうが もやし キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:510kcal タンパク:18.2g 脂質:15.7g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.1g
17 金	ゆかりご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 ふるふき大根 チーズ	コーンフレーククッキー 牛乳		鶏肉 厚揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレーク	ゆかり 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:527kcal タンパク:19.9g 脂質:17.2g カルシウム:286mg 食塩相当量:1.5g
18 土	豚丼 味噌汁 キャベツのお浸し パナナ	ピラフ 小魚		豚肉 味噌 かつお節 煮干し	米 油 小切麩 無塩バター	玉ねぎ 干しいたけ 南瓜 人参 昆布 キャベツ チンゲン菜 パナナ コーン パセリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:560kcal タンパク:18.5g 脂質:11.8g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.2g
20 月	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	いちごジャム蒸しパン 牛乳		しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 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:495kcal タンパク:19.8g 脂質:12.8g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.5g
21 火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 チーズ	フライドポテト 牛乳		厚揚げ 味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:517kcal タンパク:21.5g 脂質:21.2g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.5g
22 水	カレーうどん さつま芋サラダ りんご(加熱)	ふりかけおにぎり 小魚		豚肉 ふりかけかつお 煮干し	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり りんご	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水	エネルギー:465kcal タンパク:13.3g 脂質:10.8g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.5g
23 木	ご飯 味噌汁 ぶり大根 手作りなめたけ和え パナナ	芋ようかん 牛乳		味噌 ぶり 牛乳	米 砂糖 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ えのき草 チンゲン菜 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 パナナ 寒天	水 万能つゆ 料理酒	エネルギー:502kcal タンパク:19.2g 脂質:12.8g カルシウム:212mg 食塩相当量:0.9g
24 金	ご飯 すまし汁 肉みそ豆腐 切干大根のサラダ オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳		木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しめじ 切干大根 きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:464kcal タンパク:15.4g 脂質:11.7g カルシウム:241mg 食塩相当量:0.7g
25 土	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 もやしの和え物 チーズ	青のりおにぎり 小魚		油揚げ 味噌 豚肉 チーズ 煮干し	米 さつま芋 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ わかめ 昆布 人参 白菜 もやし 小松菜 コーン 青のり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:522kcal タンパク:17.9g 脂質:12.5g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.5g
27 月	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ りんご(加熱)	ぶどうゼリー		鶏肉	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 小松菜 大根 わかめ りんご ぶどうジュース アガー	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー:296kcal タンパク:12.7g 脂質:5.9g カルシウム:49mg 食塩相当量:0.9g
28 火	黒米入りご飯 味噌汁 かれいと野菜の煮物 チンゲン菜のマヨサラダ チーズ	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳		油揚げ 味噌 かれい チーズ 豚肉 牛乳	米 黒米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま油	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ チンゲン菜 もやし たら	水 万能つゆ 塩 ペーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:511kcal タンパク:23.6g 脂質:15.5g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.6g
29 水	ご飯 コンソメスープ チキンミートボール 野菜炒め オレンジ	ツナチャーハン 牛乳		鶏肉 木綿豆腐 かつおフレーク 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:445kcal タンパク:22.2g 脂質:19.1g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.3g
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご(加熱)	豆乳ゼリーきな粉がけ		味噌 鶏肉 油揚げ 豆乳 きな粉	米 玄米 ごま油 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 キャベツ えのき草 昆布 しょうが にんにく ひじき しらす 人参 小松菜 りんご アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:445kcal タンパク:15.7g 脂質:12.4g カルシウム:119mg 食塩相当量:1g
31 金	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ	ココアパンケーキ 牛乳		厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ペーキングパウダー ココア	エネルギー:537kcal タンパク:20g 脂質:19.7g カルシウム:357mg 食塩相当量: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)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	497	17.4	13.7	189	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。