



1月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和7年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	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	その他	完了期
4 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 春雨の和え物 オレンジ	味噌軟飯	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 バセリ わかめ コーン オレンジ	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:353kcal タンパク:8.7g 脂質:3.5g カルシウム:30mg 食塩相当量:0.8g
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 ベーキングパウダー	エネルギー:282kcal タンパク:8.9g 脂質:8g カルシウム:70mg 食塩相当量:0.8g
7 火	【小寒】鮭軟飯 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	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	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:335kcal タンパク:12.4g 脂質:8.1g カルシウム:66mg 食塩相当量:0.6g
8 水	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 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 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 ベーキングパウダー	エネルギー:372kcal タンパク:12.1g 脂質:13.9g カルシウム:179mg 食塩相当量:0.9g
9 木	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 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 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:281kcal タンパク:8g 脂質:5.1g カルシウム:126mg 食塩相当量:0.8g
10 金	軟飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ チーズ	蒸しパン	味噌 豚肉 チーズ	米 車麩 油 砂糖 薄力粉	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 ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タンパク:10.3g 脂質:10.3g カルシウム:85mg 食塩相当量:1g
11 土	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごま和え パナナ	おかか軟飯	豚肉 高野豆腐 味噌 かつお節	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし パナナ	万能つゆ 料理酒 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:394kcal タンパク:11.9g 脂質:8.2g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.7g
14 火	軟飯 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:310kcal タンパク:11.5g 脂質:8.9g カルシウム:66mg 食塩相当量:0.9g
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	わかめ軟飯	豚肉 木綿豆腐	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:342kcal タンパク:12.7g 脂質:9.4g カルシウム:60mg 食塩相当量:1.1g
16 木	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 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 砂糖 油 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 もやし キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:299kcal タンパク:13.2g 脂質:9g カルシウム:188mg 食塩相当量:1g
17 金	青のり軟飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 ふるふき大根 チーズ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	青のり 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	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:333kcal タンパク:13.4g 脂質:9.9g カルシウム:197mg 食塩相当量:1g
18 土	豚丼 味噌汁 キャベツのお浸し パナナ	ピラフ	豚肉 味噌 かつお節	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 バセリ	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:399kcal タンパク:12g 脂質:9.3g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.8g
20 月	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩煮 小松菜の煮浸し みかん	いちごジャム蒸しパン 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	万能つゆ 料理酒 水 塩 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:339kcal タンパク:13.6g 脂質:9.2g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.3g
21 火	軟飯 味噌汁 かれいのみりん煮 ほうれん草の炒め物 チーズ	ふかし芋 牛乳	厚揚げ 味噌 きれい チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 バセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:298kcal タンパク:15.6g 脂質:8.7g カルシウム:191mg 食塩相当量:1g
22 水	肉野菜うどん さつま芋サラダ りんご(加熱)	ふりかけ軟飯	豚肉 ふりかけかつお	うどん 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 塩 水	エネルギー:335kcal タンパク:8.9g 脂質:6.9g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.7g
23 木	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 手作りなめたけ和え パナナ	芋ようかん 牛乳	味噌 きれい 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 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:305kcal タンパク:12.9g 脂質:4.2g カルシウム:157mg 食塩相当量:0.9g
24 金	軟飯 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 油 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 ベーキングパウダー	エネルギー:318kcal タンパク:10.6g 脂質:8.3g カルシウム:167mg 食塩相当量:0.7g
25 土	軟飯 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 もやしの和え物 チーズ	青のり軟飯	油揚げ 味噌 豚肉 チーズ	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:363kcal タンパク:10.9g 脂質:8.9g カルシウム:95mg 食塩相当量:1g
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:242kcal タンパク:10.5g 脂質:4.8g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.8g
28 火	軟飯 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 きれい チーズ 豚肉 牛乳	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	水 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:346kcal タンパク:16.6g 脂質:10.7g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.2g
29 水	軟飯 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 こいくちしょうゆ	エネルギー:488kcal タンパク:16.3g 脂質:14.2g カルシウム:140mg 食塩相当量:1g
30 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り煮 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 ごま油 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 キャベツ えのき草 昆布 ひじき 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:315kcal タンパク:11.9g 脂質:10g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.9g
31 金	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ	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 ベーキングパウダー	エネルギー:366kcal タンパク:13.5g 脂質:14g カルシウム:242mg 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。