



# 1月 献立表



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		幼児	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: 681kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 13g カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 410kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 13.2g カルシウム: 122mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 335kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 11g 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	七草粥	鮭 鶏肉 味噌	米 小切鮭 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 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 15.7g カルシウム: 104mg 食塩相当量: 1g	エネルギー: 468kcal たんぱく質: 11.5g 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 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉 オレンジ	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 ベーキングパウダー	エネルギー: 649kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 15.1g カルシウム: 321mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 17g 脂質: 11.8g 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: 553kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 11.8mg カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 461kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 12.2g 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 干しいび 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: 690kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 14.2g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 12.2g 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: 681kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 14.3g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 570kcal たんぱく質: 19g 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: 519kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 14.7g カルシウム: 103mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 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: 573kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 15.2g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 451kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 12g カルシウム: 160mg 食塩相当量: 1.4g
16 木	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ もやしの和風ドレッシング和え りんご	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: 610kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 19.9g カルシウム: 330mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 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 干草焼き ふるふるき大根 チーズ	コーンフレッククッキー 牛乳	鶏肉 鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレック	ゆかり 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー: 616kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 22.6g カルシウム: 276mg 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 19g 脂質: 18.2g カルシウム: 276mg 食塩相当量: 1.6g
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 小切鮭 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: 678kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 15g カルシウム: 79mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 11.8g カルシウム: 133mg 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 16g カルシウム: 310mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 12.8g カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.9g
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: 612kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 25.9g カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 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	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	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 13.7g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 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: 607kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 16.3g カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 502kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 12.9g 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 小切鮭 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 ベーキングパウダー	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 14.7g カルシウム: 309mg 食塩相当量: 0.9g	エネルギー: 464kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 11.7g カルシウム: 241mg 食塩相当量: 1.1g
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: 617kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 15.1g カルシウム: 268mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 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	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: 378kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 7.6g カルシウム: 64mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 296kcal たんぱく質: 12.7g 脂質: 9.9g カルシウム: 49mg 食塩相当量: 0.9g
28 火	黒米入りご飯 味噌汁 ちくわ入り玉子焼き 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 鶏卵 焼き竹輪 チーズ 豚肉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 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 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー 料理酒	エネルギー: 649kcal たんぱく質: 26g 脂質: 24.4g カルシウム: 359mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 548kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 20.1g カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.7g
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 かつおフレック 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: 793kcal たんぱく質: 27.5g 脂質: 23.9g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 650kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 15.1g 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	豆乳ゼリーきな粉かけ	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: 531kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 15.7g カルシウム: 153mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 445kcal たんぱく質: 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 小切鮭 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 ココア	エネルギー: 639kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 24.9g カルシウム: 429mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 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)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	599	21.1	17	232	1.5
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 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。