



# 4月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	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		
1 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーレード煮 トマトドレッシング和え チーズ	きな粉パンケーキ 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 マーレード 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 もやし キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー:350kcal タンパク:14.2g 脂質:12.8g カルシウム:162mg 食塩相当量:1.2g
2 水	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが コーンサラダ パナナ	ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん	エネルギー:308kcal タンパク:12.7g 脂質:8.2g カルシウム:103mg 食塩相当量:0.6g
3 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ りんご(加熱)	ごま塩軟飯	豚肉	豚肉	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢	エネルギー:364kcal タンパク:14.6g 脂質:9.1g カルシウム:40mg 食塩相当量:0.7g
4 金	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 かわいい味噌照り煮 オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ かわいい 味噌 牛乳	鶏肉 油揚げ かわいい 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 昆布 オレンジ	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水 ペーキングパウダー	エネルギー:318kcal タンパク:12.7g 脂質:6.3g カルシウム:135mg 食塩相当量:1g
5 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご(加熱)	わかめ軟飯	豚肉 味噌	豚肉 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン りんご わかめご飯の素	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:383kcal タンパク:11.8g 脂質:8.9g カルシウム:52mg 食塩相当量:1g
7 月	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 大根 人参 きゅうり	水 万能つゆ みりん 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:366kcal タンパク:14.2g 脂質:11.7g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.9g
8 火	軟飯 味噌汁 たらの香味煮 もやしの和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ なめこ わかめ 昆布 万能ねぎ もやし テンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:303kcal タンパク:13.9g 脂質:6.1g カルシウム:164mg 食塩相当量:1g
9 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 手作りなめたけ和え りんご(加熱)	バナナパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草 えのき草 りんご パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:356kcal タンパク:13.3g 脂質:10.9g カルシウム:138mg 食塩相当量:1g
10 木	野菜パン コンソメスープ ハンバーグ 白菜のマリネ チーズ	おかか軟飯	豚肉 木綿豆腐 チーズ かつお節	豚肉 木綿豆腐 チーズ かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ コーン バセリ 白菜 きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:345kcal タンパク:13.5g 脂質:10.9g カルシウム:73mg 食塩相当量:0.8g
11 金	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉のチーズマヨ煮 大根のきんぴら オレンジ	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 オレンジ	水 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:380kcal タンパク:13.7g 脂質:16.2g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.2g
12 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ パナナ	コーンバター軟飯	豚肉	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり パナナ コーン	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:390kcal タンパク:9.6g 脂質:7.5g カルシウム:40mg 食塩相当量:0.9g
14 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ さっぱり和え オレンジ	りんごゼリー	味噌	味噌	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 大根 小松菜 オレンジ りんごジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:248kcal タンパク:4.8g 脂質:2.4g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.6g
15 火	軟飯 味噌汁 肉豆腐 海苔サラダ りんご(加熱)	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 テンゲン菜 焼きのり りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩	エネルギー:357kcal タンパク:14.9g 脂質:11.4g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.8g
16 水	軟飯 中華スープ 春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 チーズ	カップケーキ 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	玉ねぎ えのき草 もやし 人参 長ねぎ ブロッコリー 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:379kcal タンパク:11.9g 脂質:13.4g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.1g
17 木	軟飯 コンソメスープ 厚揚げと野菜の塩炒め 野菜サラダ りんご(加熱)	青のりポテト 牛乳	厚揚げ 牛乳	厚揚げ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	南瓜 しめじ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ りんご 青のり	水 チキンスープの素 塩 料理酒	エネルギー:301kcal タンパク:8.8g 脂質:9.8g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.9g
18 金	【穀雨】キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 かわいいのみりん煮 じゃが芋の煮物 パナナ	チーズ入りパンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 かわいい チーズ 牛乳	厚揚げ 味噌 かわいい チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ 干しいたけ もやし テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 パナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:353kcal タンパク:15.3g 脂質:6.7g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.1g
19 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	青菜軟飯	鶏肉	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 コーン オレンジ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:338kcal タンパク:8.9g 脂質:4g カルシウム:61mg 食塩相当量:0.6g
21 月	鶏肉とひじきのあんかけ丼 味噌汁 キャベツお浸し チーズ	ふかし苺甘辛和え 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ひじき 長ねぎ 人参 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ 小松菜 青のり	こいくちしょうゆ 塩 水 万能つゆ	エネルギー:296kcal タンパク:14.2g 脂質:8.8g カルシウム:187mg 食塩相当量:1g
22 火	軟飯 味噌汁 たらの塩こうじ煮 テンゲン菜の和え物 パナナ	ぶどうゼリー	高野豆腐 味噌 たら	高野豆腐 味噌 たら	米 塩こうじ 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 テンゲン菜 白菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ	エネルギー:230kcal タンパク:9.7g 脂質:1g カルシウム:59mg 食塩相当量:0.8g
23 水	軟飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル オレンジ	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:369kcal タンパク:13.3g 脂質:9.9g カルシウム:144mg 食塩相当量:1g
24 木	軟飯 コンソメスープ チキンソテー 人参ドレッシングサラダ チーズ	ミルクゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 砂糖	人参 テンゲン菜 バセリ 大根 きゅうり コーン アガー	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング	エネルギー:280kcal タンパク:11.1g 脂質:8.8g カルシウム:95mg 食塩相当量:0.7g
25 金	ポーケケチャップライス ブロッコリーサラダ パナナ	パンケーキ	豚肉	豚肉	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ ブロッコリー もやし パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:288kcal タンパク:7.2g 脂質:5.9g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.5g
26 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご(加熱)	しらす軟飯	鶏肉 味噌 しらす	鶏肉 味噌 しらす	米 油 小切麩 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:370kcal タンパク:13.1g 脂質:6.8g カルシウム:39mg 食塩相当量:1g
28 月	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ	チャーハン	油揚げ 豚肉	油揚げ 豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり オレンジ 長ねぎ コーン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素	エネルギー:328kcal タンパク:9.1g 脂質:8.9g カルシウム:58mg 食塩相当量:0.9g
30 水	鶏そぼろ丼 味噌汁 ごまサラダ りんご(加熱)	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	ほうれん草 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 りんご	万能つゆ 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:320kcal タンパク:11.7g 脂質:8.4g カルシウム:170mg 食塩相当量:0.7g

☆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。