



4月 献立表



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	栄養価		
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え チーズ	きな粉パンケーキ 牛乳		油揚げ 味噌 鶏肉 テーズ きな粉 牛乳	米 マーマレード 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:590kcal たんぱく質:23.9g 脂質:21g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:483kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.5g
2 水	黒米入りご飯 ポークカレー 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	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パナナ	水 カレール 塩	エネルギー:568kcal たんぱく質:13.7g 脂質:18.6g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:462kcal たんぱく質:11g 脂質:15g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.1g
3 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレッシュサラダ りんご	ごま塩おにぎり		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:584kcal たんぱく質:19.7g 脂質:13.9g カルシウム:215mg 食塩相当量:1g	エネルギー:449kcal たんぱく質:15.9g 脂質:11.1g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.9g
4 金	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き オレンジ	蒸しパン 牛乳		鶏肉 油揚げ さわか 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 みつば 昆布 オレンジ	水 料理酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:557kcal たんぱく質:23.1g 脂質:14.5g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:454kcal たんぱく質:19.1g 脂質:11.3g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.1g
5 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご	わかめおにぎり 小魚		豚肉 味噌 煮干し	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン りんご わかめ 豆腐の素	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:659kcal たんぱく質:22.3g 脂質:14.2g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:529kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15.2g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.5g
7 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ	マッシュマロおこし 牛乳		高野豆腐 味噌 鶏肉 テーズ 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	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	エネルギー:578kcal たんぱく質:23.8g 脂質:20.2g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:478kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.2g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.4g
8 火	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳		木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ なめこ わかめ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 ゆかり 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 ココア	エネルギー:577kcal たんぱく質:23.1g 脂質:20.2g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:469kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.2g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.4g
9 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 手作りなめたけ和え りんご	バナナパンケーキ 牛乳		油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 えのき巻 りんご パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:657kcal たんぱく質:17.2g 脂質:24.5g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:529kcal たんぱく質:15.9g 脂質:17.1mg カルシウム:171mg 食塩相当量:1.1g
10 木	野菜パン コーンスープ ハンバーグ 白菜のマリネ チーズ	おかかおにぎり 小魚		豚肉 木綿豆腐 テーズ かつお節 煮干し	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ	水 シチューフレーク 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:629kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23g カルシウム:306mg 食塩相当量:2g	エネルギー:511kcal たんぱく質:20.4g 脂質:18.8g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.5g
11 金	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの五子焼き 大根のきんぴら オレンジ	フルーツパン 牛乳		厚揚げ 味噌 鶏卵 しらす テーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 ごま ブルーベリー	わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん	エネルギー:478kcal たんぱく質:24g 脂質:20g カルシウム:405mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:433kcal たんぱく質:19g 脂質:15.8g カルシウム:359mg 食塩相当量:2g
12 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ パナナ	コーンバターご飯 小魚		豚肉 煮干し	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 チンゲン菜 切干大根 えのき巻 わかめ きゅうり パナナ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:629kcal たんぱく質:18.7g 脂質:11.5g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:511kcal たんぱく質:15g 脂質:9.3g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.3g
14 月	ご飯 味噌汁 コロッケ さっぱり和え オレンジ	りんごゼリー		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:478kcal たんぱく質:8.2g 脂質:11.5g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:386kcal たんぱく質:7g 脂質:9.3g カルシウム:34mg 食塩相当量:0.7g
15 火	ご飯 味噌汁 肉豆腐 海苔サラダ りんご	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	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 チンゲン菜 焼きのり りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩	エネルギー:580kcal たんぱく質:23.8g 脂質:18.4g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:468kcal たんぱく質:19g 脂質:14.2g カルシウム:142mg 食塩相当量:0.9g
16 水	ご飯 中華スープ マーボー春雨 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 テーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	玉ねぎ えのき巻 にも やし 人参 長ねぎ しょうが にんにく 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:622kcal たんぱく質:20.3g 脂質:17.4g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:507kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.4g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.5g
17 木	ご飯 コンソメスープ ペーコン入りオムレツ ごぼうサラダ りんご	青のりポテト 牛乳		鶏肉 ペーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	南瓜 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ りんご 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ	エネルギー:549kcal たんぱく質:18.4g 脂質:15.5g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:445kcal たんぱく質:14.8g 脂質:15.5g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.2g
18 金	【数雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き 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 かいり テーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ 塩昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:580kcal たんぱく質:25.1g 脂質:11.1g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:453kcal たんぱく質:19.8g 脂質:8.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.3g
19 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	青菜おにぎり 小魚		鶏肉 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ 小松菜	水 カレール 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:620kcal たんぱく質:17.7g 脂質:11.7g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:511kcal たんぱく質:14.3g 脂質:9.4g カルシウム:157mg 食塩相当量:1.4g
21 月	ひじきとねぎの五子とじ丼 味噌汁 キャベツお浸し チーズ	じゃが芋餅 牛乳		焼きたけ 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節 テーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	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	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ	エネルギー:608kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.4g カルシウム:341mg 食塩相当量:2g	エネルギー:434kcal たんぱく質:17.8g 脂質:14.1g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.7g
22 火	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ チンゲン菜の和え物 パナナ	ぶどうゼリー		高野豆腐 味噌 ぶり	米 塩こうじ 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 しょうが チンゲン菜 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:620kcal たんぱく質:17.4g 脂質:19.2g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:458kcal たんぱく質:14.1g 脂質:15.4g カルシウム:157mg 食塩相当量:0.8g
23 水	ご飯 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	米 春雨 ごま油 薄力粉 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:605kcal たんぱく質:21.7g 脂質:15.5g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:488kcal たんぱく質:17.1g 脂質:12g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.4g
24 木	ご飯 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 テーズ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 砂糖	人参 チンゲン菜 パセリ 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:498kcal たんぱく質:17.9g 脂質:12g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:383kcal たんぱく質:14.9g 脂質:12g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.1g
25 金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ パナナ	卵乳を使わないクッキー		豚肉	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ブロッコリー もやし パナナ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:600kcal たんぱく質:12.8g 脂質:17.0g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:488kcal たんぱく質:10.3g 脂質:15.2g カルシウム:133mg 食塩相当量:0.9g
26 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご	しらすおにぎり		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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:594kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19.2g カルシウム:63mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:487kcal たんぱく質:17.2g 脂質:15.2g カルシウム:48mg 食塩相当量:1.1g
28 月	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ	チャーハン 小魚		油揚げ 豚肉 煮干し	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	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素	エネルギー:558kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.4g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:443kcal たんぱく質:14.5g 脂質:11.3g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.2g
30 水	二色そばろ丼 味噌汁 ごまサラダ りんご	焼き芋 牛乳		鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま ごま油 さつま芋	しょうが 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	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:602kcal たんぱく質:21.5g 脂質:16.6g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:454kcal たんぱく質:17.1g 脂質:12.7g カルシウム:218mg 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 日 目標量	566	19.8	18.4	270	1.6
児 平均量	578	20.3	16.7	222	1.5
乳 日 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	470	16.2	13.3	173	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金井米』を使用しています。