



5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	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	乳児
1 木	黒米入りご飯 ドライカレー 大根のサラダ チーズ	ショートブレッド 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 黒米 油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	1人1日:524kcal タンパク:16.5g 脂質:22.4g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.3g
2 金	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ パナナ	マーブル蒸しパン 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー ココア	1人1日:499kcal タンパク:17.9g 脂質:16.2g カルシウム:179mg 食塩相当量:0.9g
7 水	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツの塩こうじドレッシングサラダ オレンジ	ぶどうゼリー	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ	米 塩こうじ 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 穀物酢	1人1日:337kcal タンパク:11.2g 脂質:4.3g カルシウム:154mg 食塩相当量:1g
8 木	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え オレンジ	ゆかりおにぎり	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 干しいたけ 長ねぎ もやし チンゲン菜 オレンジ ゆかり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢	1人1日:419kcal タンパク:11.8g 脂質:8.5g カルシウム:85mg 食塩相当量:1.7g
9 金	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしひらけ パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	1人1日:520kcal タンパク:18.4g 脂質:16.2g カルシウム:324mg 食塩相当量:1.1g
10 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	ケチャップライスのおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 無塩バター	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素	1人1日:541kcal タンパク:17.5g 脂質:14.4g カルシウム:129mg 食塩相当量:1.5g
12 月	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢	1人1日:478kcal タンパク:16.2g 脂質:18g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.2g
13 火	玄米入りご飯 味噌汁 たらこのコンマヨネーズ焼き こぼろのきんぴら パナナ	ヨーグルト	高野豆腐 味噌 たらこ さつま揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう しらたき 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ	1人1日:425kcal タンパク:16.3g 脂質:11.4g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.1g
14 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え チーズ	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節 チーズ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 油	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素	1人1日:467kcal タンパク:20.5g 脂質:18.2g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.5g
15 木	丸パン コーンスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ	ふりかけおにぎり	豚肉 ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 油 米	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	水 シチューフレーク トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング	1人1日:488kcal タンパク:14.4g 脂質:16.2g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.8g
16 金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 手作りなめたけ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 白菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 えのき豆 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	1人1日:499kcal タンパク:16.7g 脂質:15.5g カルシウム:268mg 食塩相当量:0.9g
17 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ チーズ	五平餅	豚肉 チーズ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき豆 わかめ きゅうり	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 みりん	1人1日:477kcal タンパク:14.1g 脂質:11.7g カルシウム:127mg 食塩相当量:1.4g
19 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ オレンジ	お好み焼き 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 豚肉 かつお節	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ 青のり キャベツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 中濃ソース ベーキングパウダー	1人1日:441kcal タンパク:14.5g 脂質:12.5g カルシウム:85mg 食塩相当量:1g
20 火	マーボー豆腐丼 春雨スープ 甘酢和え パナナ	ミルクゼリーいちごジャム ソース	木綿豆腐 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参 コーン パナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩	1人1日:490kcal タンパク:16.2g 脂質:15.4g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.1g
21 水	【小満】わかめご飯 味噌汁 ちくわ天 鶏ささみと野菜のごま和え オレンジ	あんこクッキー 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏肉 こしあん 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	1人1日:463kcal タンパク:15.6g 脂質:17.8g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.8g
22 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー チーズ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 ダイコン トマト ブロッコリー もやし パプリカ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	1人1日:509kcal タンパク:19g 脂質:17.2g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.3g
23 金	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 パナナ	りんごゼリー	味噌 さば	米 小切粒 砂糖	干しいたけ もやし 小松菜 昆布 南瓜 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	1人1日:392kcal タンパク:10.8g 脂質:7.7g カルシウム:31mg 食塩相当量:0.9g
24 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ	おかかおにぎり	鶏肉 チーズ かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	1人1日:511kcal タンパク:14.3g 脂質:10.8g カルシウム:113mg 食塩相当量:1.5g
26 月	ちゃんぽん風うどん トマトドレッシングサラダ オレンジ	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 米 無塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 きゅうり オレンジ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング	1人1日:438kcal タンパク:15g 脂質:12.8g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.3g
27 火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 小松菜とツナのソテー チーズ	餃子の皮ピザ 牛乳	ふりかけかつお 木綿豆腐 味噌 鶏肉 かつおフレーク チーズ ワインナー 牛乳	米 油 砂糖 ぎょうざの皮	干しいたけ えのき豆 わかめ 昆布 南瓜 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ピーマン	水 万能つゆ みりん 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ	1人1日:422kcal タンパク:22.0g 脂質:15.2g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.9g
28 水	麦ご飯 根菜汁 かれいの味噌焼き 白菜の和え物 パナナ	卵を使わないマーメイド ドマドレーヌ 牛乳	かれい 味噌 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	1人1日:439kcal タンパク:17g 脂質:9.9g カルシウム:183mg 食塩相当量:1g
29 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケ やみつきキャベツ オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	ベーコン 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり 焼きのり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	1人1日:506kcal タンパク:11.6g 脂質:17.2g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.1g
30 金	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え チーズ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ にら 昆布 白菜 しらたき ほうれん草 大根 ねりうめ	水 万能つゆ ベーキングパウダー	1人1日:520kcal タンパク:20.2g 脂質:19g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.5g
31 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	塩昆布おにぎり	鶏肉 味噌	米 油 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 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン パナナ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	1人1日:490kcal タンパク:15.4g 脂質:7.1g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.8g

☆ 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	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	474	16.3	14	177	1.3

☆ 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。