



5月 献立表【完了期】



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	完了期
1 木	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 大根のサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 バセリ 大根 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 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: 343kcal タンパク: 12g 脂質: 11.4g カルシウム: 155mg 食塩相当量: 0.9g
2 金	【立夏・こどもの日】ごま塩軟飯 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	蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま 薄力粉 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 バナナ	塩 水 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	エネルギー: 405kcal タンパク: 14g 脂質: 13g カルシウム: 138mg 食塩相当量: 0.9g
7 水	軟飯 味噌汁 たらの煮付け キャベツの塩こ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 たら	米 砂糖 塩こじ 油	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 万能つゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー: 225kcal タンパク: 9.6g 脂質: 2.1g カルシウム: 47mg 食塩相当量: 0.9g
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	ごま塩軟飯	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 ごま	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	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 塩	エネルギー: 334kcal タンパク: 9.7g 脂質: 7.1g カルシウム: 56mg 食塩相当量: 1.2g
9 金	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け 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 小切麴 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 バナナ	塩 水 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	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.2g 脂質: 13.1g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1g
10 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	ケチャップ軟飯	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつまい 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	エネルギー: 408kcal タンパク: 13.1g 脂質: 10.5g カルシウム: 98mg 食塩相当量: 1.2g
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	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	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	トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 364kcal タンパク: 12.7g 脂質: 13.4g カルシウム: 183mg 食塩相当量: 0.9g
13 火	軟飯 味噌汁 たらのコンマヨネーズ煮 じゃが芋のきんぴら パナナ	ヨーグルト	高野豆腐 味噌 たら ヨーグルト スkimミルク	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ごま油 ごま 砂糖	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン バセリ 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ	エネルギー: 314kcal タンパク: 12.1g 脂質: 9g カルシウム: 115mg 食塩相当量: 0.7g
14 水	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え チーズ	ふかし芋 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	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	エネルギー: 294kcal タンパク: 15.1g 脂質: 8.2g カルシウム: 161mg 食塩相当量: 1.1g
15 木	丸パン コンソメスープ 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	ふりかけ軟飯	豚肉 ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 油 米	玉ねぎ コーン バセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 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 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング	エネルギー: 349kcal タンパク: 11.2g 脂質: 9.9g カルシウム: 47mg 食塩相当量: 1.1g
16 金	軟飯 味噌汁 小判焼き 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 さつまい 小切麴 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 えのき茸 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	エネルギー: 348kcal タンパク: 12.6g 脂質: 9.1g カルシウム: 208mg 食塩相当量: 0.8g
17 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ チーズ	味噌軟飯	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 えのき茸 わかめ きゅうり	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 みりん	エネルギー: 356kcal タンパク: 10.1g 脂質: 8.8g カルシウム: 85mg 食塩相当量: 1.1g
19 月	軟飯 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 ベーキングパウ ダー 中濃ソース	エネルギー: 332kcal タンパク: 11.1g 脂質: 10g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 0.8g
20 火	豆腐のそぼろ煮 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 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参 コーン パナナ アガー	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 塩	エネルギー: 369kcal タンパク: 12.6g 脂質: 12.3g カルシウム: 171mg 食塩相当量: 0.8g
21 水	【小満】わかめ軟飯 味噌汁 たらの煮付け 鶏ささみと野菜のごま和え オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 油	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 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 296kcal タンパク: 14.5g 脂質: 5.5g カルシウム: 155mg 食塩相当量: 1.2g
22 木	軟飯 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	エネルギー: 377kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 0.9g
23 金	軟飯 味噌汁 たらの照り煮 かぼちゃの煮物 パナナ	りんごゼリー	味噌 たら	米 小切麴 油 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 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 260kcal タンパク: 9.9g 脂質: 1.6g カルシウム: 35mg 食塩相当量: 0.9g
24 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ チーズ	おかか軟飯	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 バセリ 切干大根 コーン	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: 334kcal タンパク: 10.3g 脂質: 3.8g カルシウム: 78mg 食塩相当量: 0.8g
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	コーンバター軟飯 牛乳	豚肉 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 バセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー: 346kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.9g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1g
27 火	ふりかけ軟飯 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 牛乳	米 油 砂糖 ぎょうざの皮 薄力粉	干しいたけ えのき茸 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	エネルギー: 334kcal タンパク: 17.1g 脂質: 10.5g カルシウム: 228mg 食塩相当量: 1.3g
28 水	軟飯 根菜汁 かれの味噌煮 白菜の和え物 パナナ	卵を使わないマーマレード ドマドレーヌ 牛乳	かれの 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	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	エネルギー: 322kcal タンパク: 13g 脂質: 7.2g カルシウム: 145mg 食塩相当量: 0.8g
29 木	軟飯 野菜のスープ 焼きコロッケ やつつきキャベツ オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー 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	エネルギー: 326kcal タンパク: 8.2g 脂質: 7.5g カルシウム: 138mg 食塩相当量: 0.9g
30 金	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 チーズ	蒸しパン 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 油	干しいたけ なめこ 昆布 白菜 ほうれん草 大根	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 351kcal タンパク: 14.9g 脂質: 11.2g カルシウム: 219mg 食塩相当量: 1.2g
31 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	青のり軟飯	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 バナナ 青のり	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー: 371kcal タンパク: 11.6g 脂質: 5.7g カルシウム: 28mg 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。