



5月 献立表



令和7年

こむぎ保育園

献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
日 曜	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	幼児	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 カレールー 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	エネルギー: 639kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 27.8g 糖質: 248mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 22.4g 糖質: 190mg 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 パン粉 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	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	エネルギー: 639kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 16.2g 糖質: 233mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 499kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 16.2g 糖質: 173mg 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	エネルギー: 400kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 5.2g 糖質: 195mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 337kcal たんぱく質: 11.2g 脂質: 4.3g 糖質: 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 ビーマン 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	エネルギー: 518kcal たんぱく質: 11.8g 脂質: 10.5g 糖質: 82mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 413kcal たんぱく質: 11.8g 脂質: 8.5g 糖質: 65mg 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 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 小切鰯 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	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	エネルギー: 654kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 20.9g 糖質: 424mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 16.2g 糖質: 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 さつまいも 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: 651kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 14.1g 糖質: 146mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 14.4g 糖質: 142mg 食塩相当量: 1.6g
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 コンフラワー 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	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 23g 糖質: 287mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 473kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 17.9g 糖質: 215mg 食塩相当量: 1.2g
13 火	玄米入りご飯 味噌汁 たらのこーんマヨネーズ焼き こぼろのきんぴら パナナ	ヨーグルト	高野豆腐 味噌 たら 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 しらす 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 14.1g 糖質: 206mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 425kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 11.4g 糖質: 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	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 18.5g 糖質: 220mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 467kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 18.5g 糖質: 223mg 食塩相当量: 1.5g
15 木	丸パン コーンスープ スパニッシュオムレット 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	鶏卵 ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 米	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり オレンジ	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 人參ドレッシング	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 12.7g 糖質: 223mg 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 458kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 12.7g 糖質: 176mg 食塩相当量: 1.9g
16 金	ご飯 味噌汁 手作りがんめどき 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 さつまいも 小切鰯 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 えのき巻 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ	エネルギー: 624kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 19.9g 糖質: 349mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 499kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 15.5g 糖質: 288mg 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 えのき巻 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	エネルギー: 673kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 13.9g 糖質: 143mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 477kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 11.7g 糖質: 127mg 食塩相当量: 1.4g
19 月	ご飯 味噌汁 親子煮 ポテトサラダ オレンジ	お好み焼き 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 かつお節	米 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 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 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 17.5g 糖質: 135mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 13.9g 糖質: 109mg 食塩相当量: 0.9g
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 砂糖 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	エネルギー: 612kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 19.5g 糖質: 280mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 15.4g 糖質: 210mg 食塩相当量: 1.1g
21 水	【小満】わかめご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 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 鶏肉の素 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	エネルギー: 620kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 22.8g 糖質: 252mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 504kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 17.9g 糖質: 188mg 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 ダイズトマト 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: 617kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 21.2g 糖質: 272mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 17.2g 糖質: 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 小切鰯 砂糖	干しいたけ もやし 小松菜 昆布 白菜 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	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 9.6g 糖質: 41mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 392kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 7.7g 糖質: 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 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 612kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.5g 糖質: 126mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 11.3g 糖質: 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 みりん 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.3g 糖質: 208mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 438kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 12.6g 糖質: 151mg 食塩相当量: 1.3g
27 火	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 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 鶏卵 鶏肉 かつおフレーク チーズ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 ぎょうざの皮	干しいたけ えのき巻 わかめ 昆布 玉ねぎ 南瓜 小松菜 もやし 人参 ビーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 塩 トマトケチャップ	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 23.7g 糖質: 404mg 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 19g 脂質: 19g 糖質: 324mg 食塩相当量: 2.1g
28 水	煮ご飯 根菜汁 かわいい味噌焼き 白菜の和え物 パナナ	卵を使わないマーメレード マドレーヌ 牛乳	かわいい 味噌 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメレード	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	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 11.9g 糖質: 248mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 439kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 8.9g 糖質: 183mg 食塩相当量: 1g
29 木	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ 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 コロッケ 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	エネルギー: 626kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 21.8g 糖質: 227mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 509kcal たんぱく質: 11.6g 脂質: 16.9g 糖質: 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 油	干しいたけ なめこ 昆布 白菜 しらす 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	エネルギー: 636kcal たんぱく質: 25g 脂質: 23.8g 糖質: 368mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 520kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 19g 糖質: 296mg 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 バナナ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー: 602kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 8.9g 糖質: 49mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 7.1g 糖質: 36mg 食塩相当量: 0.9g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	584	20.3	17.6	226	1.5
乳 目標量	462	18.2	13.3	225	1.3
児 平均量	474	18.3	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。