



9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 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 マカロニサラダ チーズ	卵乳を使わないマーマレードマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マーメイド	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 きゅうり	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:679kcal タンパク:25.1g 脂質:19.9g カルシウム:238mg 食塩相当量:2g	エネルギー:558kcal タンパク:20.1g 脂質:19.9g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.6g
2 火	麦ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 ジャガイモ 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:580kcal タンパク:14.9g 脂質:23.0g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:471kcal タンパク:11.8g 脂質:12.9g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
3 水	ご飯 味噌汁 ちくわの青のり天ぷら 野菜と炒り玉子の和え物 パナナ	ヨーグルト	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ヨーグルト スkimミルク	米 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 大根 えのき茸 にら 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:564kcal タンパク:16.9g 脂質:17.6g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:457kcal タンパク:13.5g 脂質:14.9g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.5g
4 木	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ チーズ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 砂糖 酢 ベーキングパウダー	エネルギー:642kcal タンパク:25.5g 脂質:17.6g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:527kcal タンパク:20.5g 脂質:17.6g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.1g
5 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨	きのこおにぎり	さば 味噌 油揚げ	米 小切粒 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ 梨 しめじ えのき茸	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:593kcal タンパク:20.6g 脂質:14.9g カルシウム:53mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:490kcal タンパク:16.5g 脂質:14.9g カルシウム:40mg 食塩相当量:0.9g
6 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	ごま塩おにぎり 小魚	鶏肉 煮干し	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 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 砂糖 酢 万能つゆ	エネルギー:590kcal タンパク:11.8g 脂質:15.9g カルシウム:166mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:482kcal タンパク:14.9g 脂質:15.9g カルシウム:148mg 食塩相当量:1.3g
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが ひじき 人参 しらす 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:605kcal タンパク:22.2g 脂質:19.9g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:498kcal タンパク:17.5g 脂質:15.9g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.2g
9 火	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 トマトドレッシングサラダ チーズ	かぼちゃ茶巾 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 人参 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 砂糖 酢	エネルギー:555kcal タンパク:16.5g 脂質:16.1g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:457kcal タンパク:15.9g 脂質:13.2g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.6g
10 水	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 手作りなめたけ和え パナナ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏卵 えび 牛乳	米 小切粒 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:627kcal タンパク:22.2g 脂質:19.7g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:501kcal タンパク:18.7g 脂質:15.4g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.1g
11 木	野菜パン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ	いきなり団子 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 こしあん 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 油 白玉粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 オレンジ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:664kcal タンパク:27.6g 脂質:27.6g カルシウム:389mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:526kcal タンパク:21.5g 脂質:21.5g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.3g
12 金	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 チーズ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:642kcal タンパク:22.2g 脂質:23g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:525kcal タンパク:18.7g 脂質:18.5g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g
13 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	しらすピラフ	鶏肉 しらす	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ パセリ	水 カレールウ 砂糖 酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:619kcal タンパク:19.7g 脂質:11.9g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:491kcal タンパク:15.9g 脂質:9.6g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.4g
16 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め チーズ	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 大根 昆布 キャベツ コーン 人参	水 塩 料理酒	エネルギー:650kcal タンパク:22.2g 脂質:17.1g カルシウム:396mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:450kcal タンパク:17.5g 脂質:13.9g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.5g
17 水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ	おかかおにぎり 小魚	鶏肉 かつお節 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 パプリカ パプリカ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 砂糖 酢	エネルギー:649kcal タンパク:20.3g 脂質:11.9g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:516kcal タンパク:15.9g 脂質:9.3g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.7g
18 木	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 きざせ豆腐 キャベツの梅和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま 小切粒 砂糖 フルーツパン	干しいたけ なす 切干大根 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねぎらめ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:649kcal タンパク:22.2g 脂質:15.3g カルシウム:365mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:494kcal タンパク:17.6g 脂質:11.7g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.2g
19 金	ご飯 きのことスープ ツナスクッパコロッケ もやしのサラダ チーズ	キャラットパンケーキ 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 ジャガイモ 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ えのき茸 しめじ パセリ もやし 人参 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 酢 ベーキングパウダー	エネルギー:650kcal タンパク:18.5g 脂質:17.3g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:491kcal タンパク:15.2g 脂質:14.4g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.3g
20 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	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 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン オレンジ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:650kcal タンパク:19.1g 脂質:8.8g カルシウム:53mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:494kcal タンパク:15.3g 脂質:7.6g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.9g
22 月	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し オレンジ	二色おはぎ	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん	米 小切粒 片栗粉 油 もち米 砂糖	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:650kcal タンパク:22.2g 脂質:10.5g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:498kcal タンパク:18.7g 脂質:8.6g カルシウム:81mg 食塩相当量:1.1g
24 水	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え チーズ	ぶどうゼリー	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しいたけ チーズ	米 ごま油 砂糖 ジャガイモ 無塩バター	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:647kcal タンパク:17.2g 脂質:12.8g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:509kcal タンパク:14.4g 脂質:10.7g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.5g
25 木	ご飯 きのこと汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ パナナ	ごま塩おにぎり	木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま ごま油	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 砂糖 酢	エネルギー:650kcal タンパク:19.2g 脂質:14g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:494kcal タンパク:15g 脂質:10.9g カルシウム:192mg 食塩相当量:0.9g
26 金	五目うどん お芋のサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ 薄力 粉 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキング パウダー	エネルギー:455kcal タンパク:16.4g 脂質:8.9g カルシウム:59mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:370kcal タンパク:13g 脂質:7.1g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.9g
27 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめおにぎり 小魚	鶏肉 味噌 チーズ 煮干し	米 油 さつま芋 小切粒 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン 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:647kcal タンパク:24.2g 脂質:16.7g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:538kcal タンパク:19.9g 脂質:13.9g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.7g
29 月	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ オレンジ	コンソメ熱ナック 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 小切粒	人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 砂糖 酢	エネルギー:514kcal タンパク:17.5g 脂質:16.7g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:417kcal タンパク:17.5g 脂質:12.9g カルシウム:154mg 食塩相当量:0.9g
30 火	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりともやしのゆかり和え チーズ	カップケーキ(卵なし) 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし コーン ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:621kcal タンパク:21.7g 脂質:24.9g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:510kcal タンパク:17.5g 脂質:20.1g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.2g

☆ 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)
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270
幼児	平均量	587	20.4	16.7	225
乳	目標量	462	16.2	13.3	225
乳	平均量	478	16.4	13.3	176

☆ 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。



9月 献立表



こむぎ保育園

令和7年

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	星食	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
1月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 マカロニサラダ チーズ	卵乳を使わないマー レードマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マーレード	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 小松菜 きゅうり	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:679kcal タンパク:20.1g 脂質:24.1g カルシウム:299mg 食塩相当量:2.9g
2火	煮込み ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:582kcal タンパク:11.8g 脂質:18.5g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.8g
3水	ご飯 味噌汁 ちくわの青のり天ぷら 野菜と炒り玉子の和え物 パナナ	ヨーグルト	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 大根 えのき茸 にら 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:457kcal タンパク:13.5g 脂質:17.6g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.5g
4木	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ チーズ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 ハンバーグ用 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:594kcal タンパク:25.5g 脂質:23.9g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g
5金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茹でたまごの味噌炒め 梨	きのおこにぎり	さば 味噌 油揚げ	米 小切粒 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ 梨 えのき茸	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:482kcal タンパク:16.5g 脂質:14.3g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.1g
6土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	ごま塩おにぎり 小魚	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 こま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	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:594kcal タンパク:25.5g 脂質:23.9g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g
8月	ご飯 味噌汁 鶏肉のみり焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが ひじき 人参 しらす オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:609kcal タンパク:22.2g 脂質:19.9g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.6g
9火	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ	かぼちゃ茶巾	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 こま	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:594kcal タンパク:25.5g 脂質:23.9g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g
10水	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 手作りのめかえ パナナ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏卵 えび 牛乳	米 小切粒 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:627kcal タンパク:20.7g 脂質:19.7g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.2g
11木	野菜パン コンスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ	いきなり団子 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 こしあん 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 油 白玉粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 オレンジ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:664kcal タンパク:23.9g 脂質:27.6g カルシウム:389mg 食塩相当量:1.9g
12金	味噌鍋をぼろろ すまし汁 かぼちゃの煮物 チーズ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:594kcal タンパク:25.5g 脂質:23.9g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g
13土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	しらすピラフ	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ パセリ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:619kcal タンパク:21.3g 脂質:11.9g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g
16火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め チーズ	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 大根 昆布 キャベツ コーン 人参	水 塩 料理酒	エネルギー:594kcal タンパク:25.5g 脂質:23.9g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.1g
17水	あんかけ焼きそば 中華スープ おまのサラダ パナナ	おかかおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 パプリカ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢	エネルギー:568kcal タンパク:20.3g 脂質:11.9g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.2g
18木	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 ぎざい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま 小切粒 砂糖 フルーツパン	干しいたけ なす 切干大根 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 かりん粉 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:554kcal タンパク:22.1g 脂質:15.3g カルシウム:385mg 食塩相当量:1.6g
19金	ご飯 きのこと ツナスコップコロケ もやしのサラダ チーズ	キャラットパンケーキ 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ えのき茸 しめじ パセリ もやし 人参 小松菜	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 ベーキングパウダー	エネルギー:591kcal タンパク:21.3g 脂質:17.3g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.5g
20土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	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 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン オレンジ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:569kcal タンパク:19.1g 脂質:8.9g カルシウム:39mg 食塩相当量:1.2g
22月	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し オレンジ	二色おはぎ	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん	米 小切粒 片栗粉 油 もち米 砂糖	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:600kcal タンパク:22.9g 脂質:10.5g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.2g
24水	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え チーズ	ぶどうゼリー	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しいたけ チーズ	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:467kcal タンパク:17.2g 脂質:12.8g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.6g
25木	ご飯 きのこと 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ パナナ	ごま塩おにぎり	木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 こま	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:569kcal タンパク:19.2g 脂質:14g カルシウム:192mg 食塩相当量:1.1g
26金	五目うどん お羊のサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキング パウダー	エネルギー:465kcal タンパク:16.4g 脂質:8.9g カルシウム:159mg 食塩相当量:1g
27土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめおにぎり 小魚	豚肉 味噌 チーズ 煮干し	米 油 さつま芋 小切粒 砂糖 こま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン 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:647kcal タンパク:24.2g 脂質:16.7g カルシウム:243mg 食塩相当量:2.1g
29月	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ オレンジ	コンソメ熱ナック 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 小切粒	人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢	エネルギー:514kcal タンパク:22.2g 脂質:16.7g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g
30火	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりともやしのゆかり和え チーズ	カップケーキ(卵なし) 牛乳	高野豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし コーン ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:621kcal タンパク:21.7g 脂質:24.9g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.3g

☆ 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)
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270
幼児	平均量	587	20.4	16.7	225
乳児	目標量	462	16.2	13.3	225
乳児	平均量	478	16.4	13.3	176

☆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。