



11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 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白米 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 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:652kcal タンパク:16.2g 脂質:13.1g カルシウム:64mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:540kcal タンパク:10.2g 脂質:10.4g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.1g
4 火	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ キャベツの海苔和え チーズ	焼き芋 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼きのり	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:639kcal タンパク:24.8g 脂質:23.1g カルシウム:345mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:538kcal タンパク:20.8g 脂質:19.1g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.4g
5 水	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 白菜とごぼうの和風マヨサラダ バナナ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 いわしの煮つけ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 白菜 ごぼう 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:670kcal タンパク:21g 脂質:18.9g カルシウム:365mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:561kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.1g
6 木	ご飯 コーンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ コーン ビーマン パセリ	水 シチューフレック 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー:680kcal タンパク:25g 脂質:22.1g カルシウム:413mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:574kcal タンパク:20.5g 脂質:18g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.5g
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 かれいの天ぷら 小松菜のお浸し りんご	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かれい かつお節 牛乳	米 里芋 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:656kcal タンパク:24g 脂質:18.8g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:549kcal タンパク:19.4g 脂質:15g カルシウム:241mg 食塩相当量:0.9g
8 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり	鶏肉 ふりかけかつお	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	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:656kcal タンパク:15.9g 脂質:11g カルシウム:65mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:547kcal タンパク:13g 脂質:8.9g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.3g
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え チーズ	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:601kcal タンパク:22.1g 脂質:17.7g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:484kcal タンパク:18g 脂質:14.8g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.3g
11 火	ゆかりご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き さつま芋とちくわのきんぴら オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ しらす オレンジ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:601kcal タンパク:21.1g 脂質:21.9g カルシウム:287mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:504kcal タンパク:17.4g 脂質:15.2g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.7g
12 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル バナナ	ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト スkimミルク	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 にら 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:509kcal タンパク:17.7g 脂質:13.7g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:419kcal タンパク:14.4g 脂質:11.2g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.1g
13 木	お弁当 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 柿	塩昆布おにぎり 小魚	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	レバー マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン かき 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー:601kcal タンパク:21.2g 脂質:14.3g カルシウム:255mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:484kcal タンパク:16.9g 脂質:11.3g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.5g
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 りんご	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切粒 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし りんご バナナ	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:616kcal タンパク:26.1g 脂質:18.5g カルシウム:287mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:491kcal タンパク:20.9g 脂質:14.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.1g
15 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	味噌焼きおにぎり	鶏肉 味噌 チーズ	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:601kcal タンパク:22.1g 脂質:13.6g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:503kcal タンパク:18.3g 脂質:11.3g カルシウム:97mg 食塩相当量:1.3g
17 月	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 白菜のおかか和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:601kcal タンパク:22.2g 脂質:21.6g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:484kcal タンパク:18.3g 脂質:17.3g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.2g
18 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え りんご	ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 りんご ぶどうジュース アカア	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:475kcal タンパク:13.6g 脂質:12.5g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:401kcal タンパク:11.2g 脂質:9.8g カルシウム:79mg 食塩相当量:0.9g
19 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ	焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 豚肉 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 油 鶏 鶏 中華種 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 万能つゆ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:705kcal タンパク:28.1g 脂質:25.6g カルシウム:383mg 食塩相当量:2.9g	エネルギー:592kcal タンパク:23.4g 脂質:21.9g カルシウム:319mg 食塩相当量:2.1g
20 木	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ もやし 小松菜 バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:659kcal タンパク:23g 脂質:19.5g カルシウム:270mg 食塩相当量:2.0g	エネルギー:543kcal タンパク:18.7g 脂質:15.7g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.9g
21 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 小切粒 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー キャベツ りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:626kcal タンパク:28g 脂質:15.8g カルシウム:262mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク:22.8g 脂質:12.7g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.7g
22 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	青のりおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	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 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:694kcal タンパク:21.9g 脂質:18g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:583kcal タンパク:18.2g 脂質:14.9g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.4g
25 火	麦ご飯 ツナカレー 大根のフレンチサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	かつおフレック チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレック 無塩バター マッシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー:642kcal タンパク:17.2g 脂質:23.9g カルシウム:307mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:541kcal タンパク:14.7g 脂質:19.7g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.6g
26 水	わかめご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ	エネルギー:591kcal タンパク:23g 脂質:18.9g カルシウム:365mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:493kcal タンパク:18.6g 脂質:15.1g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.5g
27 木	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 白菜の和え物 りんご	ボンデケーキ 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 小切粒 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 塩	エネルギー:686kcal タンパク:27.3g 脂質:22.1g カルシウム:349mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:571kcal タンパク:22.3g 脂質:17.3g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.2g
28 金	スパゲティオロタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ	ツナおにぎり	ワインナー チーズ かつおフレック	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:621kcal タンパク:17.5g 脂質:15.2g カルシウム:119mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:501kcal タンパク:14.3g 脂質:12.5g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.5g
29 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり 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	白米 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 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:658kcal タンパク:19.3g 脂質:12.4g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:545kcal タンパク:15.8g 脂質:9.8g カルシウム:138mg 食塩相当量:1.3g

☆ 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)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	631	21.7	17.8	251	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	523	17.7	14.4	206	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。



11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 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり	豚肉	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 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ 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	1歳児:652kcal タンパク:16.1g 脂質:13.1g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.3g	1歳児:540kcal タンパク:13.2g 脂質:10.4g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.1g	
4 火	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ キャベツの海苔和え チーズ	焼き芋 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼きのり	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	1歳児:639kcal タンパク:24.8g 脂質:23.1g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.9g	1歳児:538kcal タンパク:20.8g 脂質:19.1g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.4g	
5 水	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 白菜とごぼうの和風マヨサラダ バナナ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 いわしの煮付け 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 たら 昆布 白菜 ごぼう 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	1歳児:670kcal タンパク:21.0g 脂質:18.9g カルシウム:355mg 食塩相当量:1.4g	1歳児:551kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.1g	
6 木	ご飯 コンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ コーン ビーマン パセリ	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 ベーキングパウダー	1歳児:680kcal タンパク:22.1g 脂質:18g カルシウム:413mg 食塩相当量:2.2g	1歳児:574kcal タンパク:20.5g 脂質:18g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.5g	
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 かれいの天ぷら 小松菜のお浸し りんご	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かれい かつお節 牛乳	米 里芋 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	1歳児:656kcal タンパク:21.1g 脂質:18.9g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:545kcal タンパク:19.4g 脂質:15g カルシウム:241mg 食塩相当量:0.9g	
8 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり	鶏肉 ふりかけかつお	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	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	1歳児:659kcal タンパク:15.9g 脂質:11.1g カルシウム:85mg 食塩相当量:1.5g	1歳児:547kcal タンパク:13g 脂質:8.8g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.3g	
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え チーズ	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	1歳児:597kcal タンパク:19.4g 脂質:17.7g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:484kcal タンパク:14.8g 脂質:14.8g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.3g	
11 火	ゆかりご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き さつま芋とわくわくのきんぴら オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ しらす オレンジ キャベツ 黄のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー 中濃ソース	1歳児:601kcal タンパク:21.1g 脂質:18.9g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.9g	1歳児:504kcal タンパク:17.4g 脂質:15.2g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.7g	
12 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル パナナ	ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト スkimミルク	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 たら 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	1歳児:509kcal タンパク:17.7g 脂質:13.7g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:419kcal タンパク:14.4g 脂質:11.2g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.1g	
13 木	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 柿	塩昆布おにぎり 小魚	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン かき 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	1歳児:601kcal タンパク:21.2g 脂質:14.3g カルシウム:255mg 食塩相当量:2.2g	1歳児:480kcal タンパク:16.9g 脂質:13.3g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.5g	
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 紐の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 りんご	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切粒 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし りんご 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歳児:619kcal タンパク:26.1g 脂質:18.5g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.3g	1歳児:490kcal タンパク:20.9g 脂質:14.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.1g	
15 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	味噌焼きおにぎり	鶏肉 味噌 チーズ	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	1歳児:662kcal タンパク:22.1g 脂質:13.6g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.5g	1歳児:557kcal タンパク:18.9g 脂質:11.3g カルシウム:97mg 食塩相当量:1.3g	
17 月	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 白菜のおかか和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	1歳児:633kcal タンパク:22.2g 脂質:21.6g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.6g	1歳児:530kcal タンパク:18.3g 脂質:17.3g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.2g	
18 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のたま煮 もやしの中華和え りんご	ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	1歳児:475kcal タンパク:13.6g 脂質:12.5g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.1g	1歳児:401kcal タンパク:11.2g 脂質:9.8g カルシウム:79mg 食塩相当量:0.9g	
19 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ	焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 豚肉 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 油 蒸し中華種 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ 黄のり	水 万能つゆ 中濃ソース こいくちしょうゆ	1歳児:705kcal タンパク:28.1g 脂質:25.6g カルシウム:380mg 食塩相当量:2.5g	1歳児:592kcal タンパク:23.4g 脂質:21.6g カルシウム:319mg 食塩相当量:1.9g	
20 木	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	1歳児:659kcal タンパク:23.3g 脂質:19.5g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.2g	1歳児:543kcal タンパク:18.7g 脂質:15.7g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.0g	
21 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 小切粒 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー キャベツ りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	1歳児:596kcal タンパク:28g 脂質:15.8g カルシウム:262mg 食塩相当量:2.1g	1歳児:496kcal タンパク:22.8g 脂質:12.7g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.7g	
22 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	青のりおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	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 黄のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	1歳児:694kcal タンパク:21.5g 脂質:14.9g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:583kcal タンパク:18.2g 脂質:14.9g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.4g	
25 火	素子飯 ツナカレー 大根のフレンチサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩	1歳児:642kcal タンパク:17.2g 脂質:20.3g カルシウム:307mg 食塩相当量:2.2g	1歳児:541kcal タンパク:14.7g 脂質:19.7g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.6g	
26 水	わかめご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ	1歳児:591kcal タンパク:22.3g 脂質:18.9g カルシウム:365mg 食塩相当量:1.9g	1歳児:493kcal タンパク:18.9g 脂質:18.1g カルシウム:296mg 食塩相当量:1.5g	
27 木	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 白菜の和え物 りんご	ボンデケーキ 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 小切粒 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 塩	1歳児:686kcal タンパク:27.3g 脂質:22.1g カルシウム:349mg 食塩相当量:1.7g	1歳児:571kcal タンパク:22.3g 脂質:17.8g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.2g	
28 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ	ツナおにぎり	ウインナー チーズ かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 春雨 油 ごま 無塩バター	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	1歳児:621kcal タンパク:15.7g 脂質:15.2g カルシウム:119mg 食塩相当量:1.8g	1歳児:501kcal タンパク:14.3g 脂質:12.5g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.5g	
29 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり 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 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ 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	1歳児:658kcal タンパク:19.3g 脂質:12.4g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.5g	1歳児:545kcal タンパク:15.8g 脂質:9.8g カルシウム:138mg 食塩相当量:1.3g	

☆ 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)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	631	21.7	17.8	251	1.6
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳 平均量	523	17.7	14.4	208	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。