



1月 献立表 あじさい



令和8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
5月	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ	蒸しパン	鮭 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麹 油 パン粉 砂糖 ごま 薄力粉	ごぼう 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 万能つゆ 料理酒 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:316kcal タンパク:15.4g 脂質:13.1g カルシウム:144mg 食塩相当量:1.1g
6火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご(加熱)	豆乳ゼリーきな粉がけ	味噌 鶏肉 油揚げ 豆乳 きな粉	米 ごま油 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき りんご アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:456kcal タンパク:15.4g 脂質:14g カルシウム:115mg 食塩相当量:1.1g
7水	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ オレンジ	七草粥 小魚	味噌 豚肉 煮干し	米 押し麦 さつまいも 車麩 油 砂糖	干しいたけ えのき豆 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 わかめ コーン オレンジ 小松菜 かぶ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩	エネルギー:471kcal タンパク:16.2g 脂質:11.3g カルシウム:153mg 食塩相当量:1.1g
8木	ご飯 味噌汁 コロッケ 手作りなめたけ和え みかん	野菜ブレッツェル 牛乳	高野豆腐 味噌 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 にら 昆布 キャベツ 人参 テンゲン菜 えのき豆 みかん バセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ ベーキングパウダー 塩	エネルギー:521kcal タンパク:19.2g 脂質:16.3g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.1g
9金	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ	【鏡開き】おしるこ	豚肉 チーズ 小豆	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ もち米 米	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 きゅうり	塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:450kcal タンパク:14.0g 脂質:11.3g カルシウム:112mg 食塩相当量:1.1g
10土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	しらすおにぎり	鶏肉 しらす	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 塩	エネルギー:552kcal タンパク:14.5g 脂質:9.8g カルシウム:77mg 食塩相当量:1.4g
13火	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ キャベツのごま和え チーズ	ココアパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ わかめ 昆布 青のり キャベツ 人参	水 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:574kcal タンパク:18.4g 脂質:18.8g カルシウム:287mg 食塩相当量:2.1g
14水	野菜パン 冬野菜のスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱)	塩昆布おにぎり 小魚	豚肉 木綿豆腐 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 米	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン りんご 塩昆布	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:460kcal タンパク:17.8g 脂質:11.7g カルシウム:152mg 食塩相当量:1.3g
15木	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 オレンジ	マーブル蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー ココア	エネルギー:504kcal タンパク:22.4g 脂質:13.1g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.2g
16金	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和風ドレッシング和え バナナ	ヨーグルト	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麹 油 砂糖 ごま油	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:440kcal タンパク:15.4g 脂質:12.4g カルシウム:230mg 食塩相当量:0.7g
17土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	青のりおにぎり 小魚	鶏肉 味噌 チーズ 煮干し	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 テンゲン菜 昆布 コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:563kcal タンパク:20.8g 脂質:11.4g カルシウム:185mg 食塩相当量:1.4g
19月	ふりかけご飯 コンソメスープ 豚肉とかぼちゃのケチャップ炒め フレンチサラダ	キャベツのお好み焼き 牛乳	ふりかけかつお 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 南瓜 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ キャベツ 青のり	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:532kcal タンパク:17.8g 脂質:18.6g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.2g
20火	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつまいも 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん 寒天	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:481kcal タンパク:19.3g 脂質:11.8g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.4g
21水	カレーうどん ポテトサラダ チーズ	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し	うどん 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり ひじき	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 万能つゆ	エネルギー:475kcal タンパク:16.2g 脂質:13.9g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.3g
22木	ご飯 味噌汁 ぶり大根 白菜のおかか和え りんご(加熱)	カップケーキ 牛乳	味噌 ぶり かつお節 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 南瓜 しめじ ほうれん草 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 りんご	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:533kcal タンパク:19.8g 脂質:16.9g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.3g
23金	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 マカロニ	玉ねぎ えのき豆 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ バナナ	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 塩	エネルギー:529kcal タンパク:18.3g 脂質:15.6g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.1g
24土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 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:574kcal タンパク:18.1g 脂質:13.7g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.6g
28月	ご飯 味噌汁 ちくわ天 トマトドレッシングサラダ りんご(加熱)	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 焼き竹輪 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	干しいたけ 小松菜 昆布 白菜 人参 わかめ りんご にら	水 トマトドレッシング ベーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:558kcal タンパク:17.3g 脂質:19.2g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.8g
27火	ゆかりご飯 すまし汁 豆腐入り鶏つくね焼き ふろふき大根 チーズ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麹 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま フルーツパン	ゆかり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん	エネルギー:505kcal タンパク:20.5g 脂質:14.8g カルシウム:341mg 食塩相当量:1.5g
28水	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 キャベツのお浸し オレンジ	小松菜パンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 キャベツ もやし オレンジ 小松菜	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:502kcal タンパク:19.8g 脂質:13.9g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.1g
29木	ハヤシライス 甘酢和え りんご(加熱)	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 りんご バセリ	水 ハヤシブレイク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:540kcal タンパク:18.2g 脂質:21.5g カルシウム:279mg 食塩相当量:1.1g
30金	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コーンスープ 小松菜のマヨサラダ チーズ	【初午いなり】いなりご飯	鶏肉 チーズ 油揚げ	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 大根 人参	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 シチューブレイク 塩 穀物酢	エネルギー:520kcal タンパク:19.7g 脂質:17.6g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.5g
31土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ 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 テンゲン菜 切干大根 えのき豆 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 テキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:545kcal タンパク:15.8g 脂質:9.8g カルシウム:139mg 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	503	17.3	14.3	200	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。