



1月 献立表【完了期】



令和8年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	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		完了期
5 月	【小寒】鮭軟飯 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	干しいたけ キヤベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:340kcal タンパク:13.2g 脂質:10.2g カルシウム:98mg 食塩相当量:0.6g
6 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り煮 ひじきの煮物 りんご(加熱)	豆乳ゼリーきな粉かけ	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 ひじき 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:329kcal タンパク:11.7g 脂質:11.2g カルシウム:98mg 食塩相当量:0.9g
7 水	軟飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ オレンジ	七草粥	味噌 豚肉	米 さつまいも 車麩 油 砂糖	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 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:329kcal タンパク:10.1g 脂質:8.7g カルシウム:52mg 食塩相当量:0.8g
8 木	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 手作りなめたけ和え みかん	野菜パンケーキ 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 昆布 キヤベツ 人参 テンゲン菜 えのき茸 みかん パセリ	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	エネルギー:327kcal タンパク:8.7g 脂質:6.4g カルシウム:147mg 食塩相当量:0.9g
9 金	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ	青のり軟飯	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 きゅうり 青のり	塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:323kcal タンパク:9g 脂質:8.4g カルシウム:64mg 食塩相当量:0.6g
10 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃがが 切干大根サラダ オレンジ	しらす軟飯	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 コーン オレンジ	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:341kcal タンパク:10.4g 脂質:8.9g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g
13 火	軟飯 味噌汁 ささみの青のりパン粉焼き キヤベツのごま和え チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 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 キヤベツ 人参	水 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:346kcal タンパク:15.5g 脂質:7.9g カルシウム:60mg 食塩相当量: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)	ごま塩軟飯	豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 米 ごま	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン りんご	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	エネルギー:354kcal タンパク:12.4g 脂質:9.6g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.9g
15 木	軟飯 味噌汁 かれいのみりん煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 ほうれん草 キヤベツ 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	エネルギー:341kcal タンパク:17.3g 脂質:8.8g カルシウム:156mg 食塩相当量:1g
16 金	軟飯 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:311kcal タンパク:11.5g 脂質:10.2g カルシウム:188mg 食塩相当量:0.6g
17 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	青のり軟飯	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 テンゲン菜 昆布 コーン 青のり	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:365kcal タンパク:12.5g 脂質:6.9g カルシウム:61mg 食塩相当量:1g
19 月	ふりかけ軟飯 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 オレンジ	キヤベツのお好み焼き 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 キヤベツ 青のり	水 チキンスープの素 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:376kcal タンパク:12.7g 脂質:14.1g カルシウム:150mg 食塩相当量:0.9g
20 火	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩煮 小松菜の煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖	人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん 寒天	万能つゆ 料理酒 水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:327kcal タンパク:13.3g 脂質:8.4g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.2g
21 水	肉野菜うどん ポテトサラダ チーズ	ひじき軟飯	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん 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 塩 水 万能つゆ	エネルギー:312kcal タンパク:9.5g 脂質:8.1g カルシウム:59mg 食塩相当量:0.9g
22 木	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 白菜のおかか和え りんご(加熱)	カップケーキ 牛乳	味噌 かれい 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 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:334kcal タンパク:13.8g 脂質:7.5g カルシウム:152mg 食塩相当量:1g
23 金	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 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 えのき茸 小松菜 長ねぎ 人参 キヤベツ バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 塩	エネルギー:368kcal タンパク:13.2g 脂質:11.5g カルシウム:158mg 食塩相当量:0.8g
24 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめ軟飯	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:403kcal タンパク:13g 脂質:10.1g カルシウム:83mg 食塩相当量:1.1g
26 月	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 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 たら 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 ごま油	干しいたけ 小松菜 昆布 白菜 人参 わかめ りんご	水 万能つゆ 料理酒 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	エネルギー:329kcal タンパク:15g 脂質:7.5g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.3g
27 火	青のり軟飯 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	青のり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根	塩 水 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん	エネルギー:341kcal タンパク:14.2g 脂質:10.3g カルシウム:229mg 食塩相当量:1g
28 水	軟飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 キヤベツのお浸し 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 キヤベツ 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:349kcal タンパク:14.1g 脂質:10g カルシウム:166mg 食塩相当量:0.9g
29 木	ハヤシライス(完了期) 甘酢和え りんご(加熱)	ふかし芋 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 パセリ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:327kcal タンパク:8.8g 脂質:7.9g カルシウム:120mg 食塩相当量:0.5g
30 金	キヤベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ 小松菜のマヨサラダ チーズ	【初午いなり】いなり軟飯	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	キヤベツ 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 水 チキンスープの素 塩 穀物酢	エネルギー:364kcal タンパク:14.6g 脂質:10.1g カルシウム:110mg 食塩相当量:0.9g
31 土	中華丼 中華スープ 春雨中華サラダ オレンジ	コーン軟飯	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 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ コーン	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	エネルギー:369kcal タンパク:9.5g 脂質:8g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.9g

☆図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。