



1月 献立表



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	幼児
5 月	【小室】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 小切粒 油 パン粉 砂糖 ごま 薄力粉	ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布 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 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:572kcal タンパク:22.1g 脂質:16.4g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.4g
6 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご	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:547kcal タンパク:18.9g 脂質:17.6g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g
7 水	麦ご飯 味噌汁 車軸ちゃんぷるー 白菜サラダ オレンジ	七草粥 小魚	味噌 豚肉 鶏卵 煮干し	米 押し麦 さつまいも 車軸 油 砂糖	干しいたけ えのき草 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:551kcal タンパク:19.2g 脂質:12.6g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.4g
8 木	ご飯 味噌汁 コロケ 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 チンゲン菜 えのき草 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 塩	エネルギー:628kcal タンパク:15.8g 脂質:20.3g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.3g
9 金	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ	【競開き】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:560kcal タンパク:17.5g 脂質:13.7g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.2g
10 土	ご飯 鶏カレー 切干大根サラダ オレンジ	鶏肉 しらす	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:660kcal タンパク:17.7g 脂質:11.2g カルシウム:128mg 食塩相当量:1.7g
13 火	ご飯 味噌汁 ちくわの香のフライ 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 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:684kcal タンパク:22g 脂質:22.8g カルシウム:254mg 食塩相当量:2.4g
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	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 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:578kcal タンパク:22.3g 脂質:14.8g カルシウム:192mg 食塩相当量:1.7g
15 木	玄米入りご飯 味噌汁 ハンバーグ 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 片栗粉	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:602kcal タンパク:27.5g 脂質:16.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.5g
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 小切粒 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:534kcal タンパク:18.8g 脂質:15.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:0.9g
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 長ねぎ	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 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:669kcal タンパク:25.4g 脂質:13.8g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.6g
19 月	ふりかけご飯 コンソメスープ パンチンオムレツ ハンバーグサラダ オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	ふりかけかつお 鶏卵 ベーコン かつお節 牛乳	米 砂糖 無塩バター 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	かぶ 人参 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ キャベツ 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:623kcal タンパク:27.7g 脂質:22.9g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.5g
20 火	【大室】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:579kcal タンパク:21.9g 脂質:14.9g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.8g
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:589kcal タンパク:19.8g 脂質:17g カルシウム:186mg 食塩相当量:2.1g
22 木	ご飯 味噌汁 ぶり大根 白菜のおかか和え りんご	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 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:640kcal タンパク:24.2g 脂質:21.4g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.5g
23 金	ご飯 中華スープ マーボ豆腐 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 えのき草 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ 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:643kcal タンパク:22.3g 脂質:19.2g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.2g
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 チンゲン菜 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:681kcal タンパク:21.9g 脂質:16.5g カルシウム:119mg 食塩相当量:2g
26 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	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:673kcal タンパク:21.3g 脂質:22.2g カルシウム:224mg 食塩相当量:2.2g
27 火	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 チーズ	フルーツパン 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 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 ほうれん草 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:576kcal タンパク:23.3g 脂質:19.1g カルシウム:146mg 食塩相当量:2.2g
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 チンゲン菜 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:601kcal タンパク:23.8g 脂質:17.4g カルシウム:300mg 食塩相当量:1.4g
29 木	ハヤシライス 甘酢和え りんご	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 パセリ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:648kcal タンパク:16g 脂質:21.5g カルシウム:348mg 食塩相当量:1.3g
30 金	キャ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 水 シチューフレーク 塩 穀物酢	エネルギー:643kcal タンパク:24.4g 脂質:21.6g カルシウム:313mg 食塩相当量:1.8g
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 チンゲン菜 切干大根 えのき草 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 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

☆ 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
乳児 平均量	615	21.2	17.7	245	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 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。



1月 献立表



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	幼児	乳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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 小切粒 油 パン粉 砂糖 こま 薄力粉	ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布 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 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:572kcal たんぱく:22.1g 脂質:16.4g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:316kcal たんぱく:15.4g 脂質:13.1g カルシウム:146mg 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	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:547kcal たんぱく:18.9g 脂質:17.6g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:459kcal たんぱく:15.4g 脂質:14.5g カルシウム:115mg 食塩相当量:1.1g		
7 水	麦ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツ 白菜サラダ オレンジ	七草粥 小魚	味噌 豚肉 鶏卵 煮干し	米 押し麦 さつまいも 車麴 油 砂糖	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 人参 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:551kcal たんぱく:19.2g 脂質:12.6g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:457kcal たんぱく:15.7g 脂質:9.9g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.2g		
8 木	ご飯 味噌汁 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 チンゲン菜 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 塩	エネルギー:628kcal たんぱく:15.8g 脂質:20.3g カルシウム:132mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:521kcal たんぱく:13.2g 脂質:16.3g カルシウム:132mg 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	【鯖開き】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:560kcal たんぱく:17.5g 脂質:13.7g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:459kcal たんぱく:14.3g 脂質:11.3g カルシウム:125mg 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	鶏肉 しらす	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:662kcal たんぱく:17.7g 脂質:11.2g カルシウム:77mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:552kcal たんぱく: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 ちくわの香のりフライ 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:694kcal たんぱく:22.2g 脂質:22.8g カルシウム:284mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:575kcal たんぱく:18.4g 脂質:18.9g カルシウム:284mg 食塩相当量:2.1g		
14 水	野菜パン 冬野菜のスープ ハンバーガー 人参ドレッシングサラダ りんご	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 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 人参ドレッシング	エネルギー:578kcal たんぱく:22.3g 脂質:14.9g カルシウム:192mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:460kcal たんぱく:17.8g 脂質:11.7g カルシウム:192mg 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:602kcal たんぱく:27.5g 脂質:16.5g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:504kcal たんぱく:22.4g 脂質:13.1g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.3g		
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 パナナ	ヨーグルト	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スkimミルク	米 小切粒 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 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:534kcal たんぱく:18.8g 脂質:15.7g カルシウム:200mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:443kcal たんぱく:15.4g 脂質:12.4g カルシウム:200mg 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 チンゲン菜 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:693kcal たんぱく:25.1g 脂質:13.8g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:563kcal たんぱく: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 パンケーキオムレツ フレッシュサラダ オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	ふりかけかつお 鶏卵 ベーコン かつお節 牛乳	米 砂糖 無塩バター 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	かぶ 人参 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ キャベツ 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:655kcal たんぱく:21.1g 脂質:22.9g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:520kcal たんぱく:17.3g 脂質:18.4g カルシウム:222mg 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:573kcal たんぱく:23.7g 脂質:14.9g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:481kcal たんぱく: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:589kcal たんぱく:19.8g 脂質:17.6g カルシウム:115mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:475kcal たんぱく:16.2g 脂質:13.9g カルシウム:106mg 食塩相当量:1.8g		
22 木	ご飯 味噌汁 白米のおかか和え りんご	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:640kcal たんぱく:24.2g 脂質:21.4g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:533kcal たんぱく:19.8g 脂質:15.8g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.1g		
23 金	ご飯 中華スープ マーボ豆腐 春雨の和え物 パナナ	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 パナナ	玉ねぎ えのき茸 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ パナナ	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:643kcal たんぱく:22.3g 脂質:15.6g カルシウム:284mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:528kcal たんぱく:18.3g 脂質:13.9g 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 チンゲン菜 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:681kcal たんぱく:21.9g 脂質:16.5g カルシウム:139mg 食塩相当量:2g	エネルギー:574kcal たんぱく:18.1g 脂質:13.7g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.6g		
26 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	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:673kcal たんぱく:21.3g 脂質:22.3g カルシウム:279mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:558kcal たんぱく:17.3g 脂質:18.2g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.8g		
27 火	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 チーズ	フルーツパン 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 小切粒 油 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 ほうれん草 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:576kcal たんぱく:23.3g 脂質:19.1g カルシウム:416mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:488kcal たんぱく:19.4g 脂質:15.8g カルシウム:349mg 食塩相当量:1.6g		
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 チンゲン菜 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:601kcal たんぱく:23.8g 脂質:17.4g カルシウム:300mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:503kcal たんぱく: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	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 パセリ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:648kcal たんぱく:16g 脂質:27.1g カルシウム:348mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:540kcal たんぱく:13.2g 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 水 シチューフレーク 塩 穀物酢	エネルギー:643kcal たんぱく:24.4g 脂質:21.8g カルシウム:313mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:520kcal たんぱく: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 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:659kcal たんぱく: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 たんぱく:15.9g 脂質:10.8g カルシウム:129mg 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	615	21.2	17.7	245	1.6
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳 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。