



# 2月 献立表



令和8年

こむぎ保育園

日曜	献立名	あか					栄養価	
		朝食	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
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のマヨサラダ チーズ	マッシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 かつま芋 砂糖 ごま油 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:552kcal たんぱく質:22g 脂質:16.5g カルシウム:330mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:471kcal たんぱく質:18.5g 脂質:13.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.3g
3火	【節分・立春】恵方巻き 味噌汁 いわしの煮つけ オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏胸肉 油揚げ 味噌 いわしの煮つけ 牛乳	米 砂糖 薄力粉	きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり 白菜 長ねぎ 昆布 オレンジ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:544kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.7g カルシウム:350mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:448kcal たんぱく質:17.8g 脂質:13.4g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.3g
4水	青のりご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ りんご	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切粒 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	青のり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 チンゲン菜 もやし 人参 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:643kcal たんぱく質:20.4g 脂質:25.4g カルシウム:394mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:543kcal たんぱく質:16.8g 脂質:21.2g カルシウム:309mg 食塩相当量:1.1g
5木	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜の味噌和え パナナ	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:629kcal たんぱく質:24.4g 脂質:18.4g カルシウム:350mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:520kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.6g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.1g
6金	肉野菜うどん かつま芋のごま和え チーズ	ひじきおにぎり	豚肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 かつま芋 ごま 米	白菜 人参 昆布 長ねぎ ひじき	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:573kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.9g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:461kcal たんぱく質:14.1g 脂質:11.5g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.2g
7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 小魚	鶏肉 ふりかけかつお 煮干し	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:665kcal たんぱく質:19.1g 脂質:10.9g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:552kcal たんぱく質:15.6g 脂質:8.2g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.5g
9月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの海苔和え オレンジ	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌 まぐろフライ	米 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:515kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.8g カルシウム:34mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:434kcal たんぱく質:14.6g 脂質:10.2g カルシウム:73mg 食塩相当量:1.2g
10火	玄米入りご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え チーズ	スイートパンプキン 牛乳	味噌 焼き竹輪 厚揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 玄米 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 焼きのり 南瓜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:581kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.5g カルシウム:388mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:490kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15g カルシウム:321mg 食塩相当量:1.5g
12木	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン ジャーマンポテト オレンジ	米粉りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 油 米粉 砂糖	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ オレンジ りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレールウ ペーキングパウダー	エネルギー:647kcal たんぱく質:21.7g 脂質:20.5g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:540kcal たんぱく質:17.9g 脂質:16.4g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.1g
13金	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまドレッシング和え りんご	卵を使わないハートの ココアクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	干しいたけ もやし わかめ 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 りんご	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ ココア	エネルギー:670kcal たんぱく質:21.9g 脂質:24.6g カルシウム:265mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:561kcal たんぱく質:19.4g 脂質:19.7g カルシウム:259mg 食塩相当量:1.1g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	おかかおにぎり	鶏肉 味噌 かつお節	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 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:655kcal たんぱく質:21.1g 脂質:9g カルシウム:34mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:541kcal たんぱく質:16.9g 脂質:11g カルシウム:86mg 食塩相当量:0.9g
16月	わかめご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 人参ドレッシング和え オレンジ	鮭のラスク 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	わかめ ご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング	エネルギー:566kcal たんぱく質:22.2g 脂質:21.5g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:500kcal たんぱく質:17.8g 脂質:17.5g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
17火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ パナナ	卵を使わないお豆腐ドーナツ 牛乳	味噌 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 南瓜 えのき茸 いら 昆布 玉ねぎ パセリ 白菜 チンゲン菜 コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ カレールウ ペーキングパウダー	エネルギー:703kcal たんぱく質:21.3g 脂質:25.8g カルシウム:414mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:576kcal たんぱく質:17.2g 脂質:20.6g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.1g
18水	ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 もやしの和え物 いよかん	ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	キャベツ 干しいたけ (ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり いよかん)	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:492kcal たんぱく質:18.7g 脂質:12.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:415kcal たんぱく質:15.1g 脂質:9.8g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.8g
19木	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 手作りなめたけ和え りんご	かつま芋スティック 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 小切粒 砂糖 かつま芋 無塩バター ごま	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが 白菜 小松菜 えのき茸 りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:630kcal たんぱく質:23.9g 脂質:31.1g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:522kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.4g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.1g
20金	丸パン コーンスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのマヨサラダ チーズ	【こもり森】やさいのぞう ずい	鶏肉 チーズ しらす	丸パン 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 干しいたけ ほうれん草	水 シチューフレーク 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:643kcal たんぱく質:19.9g 脂質:25.1g カルシウム:242mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:522kcal たんぱく質:16.3g 脂質:18.5g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.9g
21土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらすおにぎり	豚肉 味噌 しらす	米 油 かつま芋 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 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:673kcal たんぱく質:22.3g 脂質:14.1g カルシウム:105mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:561kcal たんぱく質:18.1g 脂質:11.3g カルシウム:86mg 食塩相当量:1.3g
24火	妻ご飯 レバー入りキーマカレー 大根のトマトドレッシング和え りんご	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 りんご コーン	水 カレールウ トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー:662kcal たんぱく質:17g 脂質:17.7g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:551kcal たんぱく質:13.9g 脂質:15.8g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.9g
25水	ご飯 味噌汁 かれない磯辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ	きな粉ちんすこう 牛乳	油揚げ 味噌 かれない きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 焼きのり ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:630kcal たんぱく質:25.3g 脂質:20.2g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:525kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.1g
26木	ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え チーズ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 小松菜 昆布 人参 キャベツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:553kcal たんぱく質:26.8g 脂質:17.7g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:488kcal たんぱく質:22.4g 脂質:14.6g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.4g
27金	スパゲティボリタン コンソメスープ 花野菜サラダ パナナ	ツナおにぎり	ウインナー かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン プロッコリー カリフラワー キャベツ バナナ	トマトケチャップ 料理酒 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:580kcal たんぱく質:16.6g 脂質:10.7g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:466kcal たんぱく質:13.1g 脂質:8.5g カルシウム:42mg 食塩相当量:1.2g
28土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	味噌おにぎり 小魚	豚肉 味噌 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 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:629kcal たんぱく質:19.1g 脂質:11.2g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:523kcal たんぱく質:15.7g 脂質:8.9g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.1g

### ☆ 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	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	612	21.1	17.8	241	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	508	17.3	14.3	197	1.2

☆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。

# 2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			
					幼児	乳児		
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ごまサラダ チーズ	マッシュポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつまいろ 砂糖 ごま油 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マッシュポテ	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:552kcal たんぱく質:22g 脂質:16.5g カルシウム:333mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:471kcal たんぱく質:18.5g 脂質:13.7g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.4g
3日	【節分・立春】恵方巻き 味噌汁 いわしの煮つけ オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏卵 油揚げ 味噌 いわしの煮つけ 牛乳	米 砂糖 薄力粉	きゅうり 人参 干しいたけ 焼きのり 白菜 長ねぎ 昆布 オレンジ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:544kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.7g カルシウム:383mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:448kcal たんぱく質:17.8g 脂質:13.4g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
4日	青のりご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のマヨサラダ りんご	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 小切粒 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	青のり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 チンゲン菜 もやし 人参 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:643kcal たんぱく質:20.4g 脂質:25.4g カルシウム:384mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:543kcal たんぱく質:16.8g 脂質:11.5g カルシウム:320mg 食塩相当量:1g
5日	ご飯 すまし汁 まぐろの塩こうじ焼き 白菜の味噌和え パナナ	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:629kcal たんぱく質:24.4g 脂質:18.4g カルシウム:384mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:520kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.6g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.1g
6日	肉野菜うどん さつまいろのごま和え チーズ	ひじきおにぎり	豚肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 さつまいろ ごま 米	白菜 人参 昆布 長ねぎ ひじき	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:573kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.8g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:461kcal たんぱく質:14.9g 脂質:11.5g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.2g
7日	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 小魚	鶏肉 ふりかけかつお 煮干し	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 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:662kcal たんぱく質:19.1g 脂質:20.8g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:520kcal たんぱく質:15.6g 脂質:9.2g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.5g
9日	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの海苔和え オレンジ	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌 まぐろフライ	米 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 焼きのり オレンジ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:515kcal たんぱく質:17.8g 脂質:10.5g カルシウム:344mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:434kcal たんぱく質:14.6g 脂質:10.2g カルシウム:79mg 食塩相当量:1.2g
10日	玄米入りご飯 味噌汁 ちくわと厚揚げのうま煮 白菜の甘酢和え チーズ	スイートパンプキン 牛乳	味噌 焼き竹輪 厚揚げ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 玄米 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 南瓜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:581kcal たんぱく質:20.9g 脂質:12.6g カルシウム:383mg 食塩相当量:2g	エネルギー:400kcal たんぱく質:17.8g 脂質:10.4g カルシウム:321mg 食塩相当量:1.5g
12日	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン ジャーマンポテト オレンジ	米粉りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ワインナー 牛乳	米 じゃが芋 油 米粉 砂糖	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ オレンジ りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレール ペーキングパウダー	エネルギー:647kcal たんぱく質:21.7g 脂質:24.3g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:540kcal たんぱく質:17.4g 脂質:16.4g カルシウム:200mg 食塩相当量:1g
13日	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまドレッシング和え りんご	卵を使わないハートのココアクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	干しいたけ もやし わかめ 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 りんご	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ ココア	エネルギー:670kcal たんぱく質:23.8g 脂質:24.3g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:561kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.4g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.1g
14日	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ	おかかおにぎり	鶏肉 味噌 かつお節	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 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:655kcal たんぱく質:21g 脂質:17g カルシウム:46mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:541kcal たんぱく質:16.9g 脂質:11g カルシウム:94mg 食塩相当量:0.9g
16日	わかめご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 人参ドレッシング和え オレンジ	麩のラスク 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切粒 無塩バター グニュー糖	わかめ ご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング	エネルギー:598kcal たんぱく質:18.7g 脂質:21.8g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:502kcal たんぱく質:17.8g 脂質:17.4g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
17日	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ パナナ	卵を使わないお豆腐ドーナツ 牛乳	味噌 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 南瓜 えのき茸 いら 昆布 玉ねぎ パセリ 白菜 チンゲン菜 コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:703kcal たんぱく質:21.3g 脂質:25.8g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:576kcal たんぱく質:17.2g 脂質:20.6g カルシウム:214mg 食塩相当量:1g
18日	ご飯 中華スープ 蒸し肉団子 もやしの和え物 いよかん	ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	キャベツ 干しいたけ ほうれん草 人参 きゅうり もやし きゅうり いよかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:492kcal たんぱく質:18.7g 脂質:12.5g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:415kcal たんぱく質:15.1g 脂質:11.9g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.9g
19日	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 手作りなめたけ和え りんご	さつまいろスティック 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 小切粒 砂糖 さつまいろ 無塩バター ごま	大根 人参 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが 白菜 小松菜 えのき茸 りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:630kcal たんぱく質:19.9g 脂質:19.5g カルシウム:284mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:522kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.4g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.1g
20日	丸パン コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのマヨサラダ チーズ	【こもり森】やさいのぞう すい	鶏肉 チーズ しらす	丸パン 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 干しいたけ ほうれん草	水 シチューブレイク 人参 しょうが 大根 干しいたけ ほうれん草	エネルギー:643kcal たんぱく質:31.1g 脂質:31.1g カルシウム:242mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:522kcal たんぱく質:16.9g 脂質:25.4g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.9g
21日	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらすおにぎり	豚肉 味噌 しらす	米 油 さつまいろ 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 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:673kcal たんぱく質:14.1g 脂質:11.3g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:561kcal たんぱく質:18.1g 脂質:11.3g カルシウム:96mg 食塩相当量:1.3g
24日	麦ご飯 レバー入りキーマカレー 大根のトマトドレッシング和え りんご	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 りんご コーン	水 カレール トマトドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー:662kcal たんぱく質:17g 脂質:20.5g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:561kcal たんぱく質:13.1g 脂質:16.9g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.3g
25日	ご飯 味噌汁 かれいの磯辺焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ	きな粉ちんすこう 牛乳	油揚げ 味噌 かれい きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 焼きのり ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:630kcal たんぱく質:25.3g 脂質:20.2g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:525kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.1g
26日	ご飯 味噌汁 親子煮 キャベツのおかか和え チーズ	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 小松菜 昆布 人参 キャベツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:553kcal たんぱく質:16.6g 脂質:17.7g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:468kcal たんぱく質:22.4g 脂質:14.6g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.4g
27日	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜サラダ パナナ	ツナおにぎり	ワインナー かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン ブロッコリー カカラウー キャベツ パナナ	トマトケチャップ 料理酒 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:560kcal たんぱく質:10.6g 脂質:10.7g カルシウム:54mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:456kcal たんぱく質:13.1g 脂質:8.5g カルシウム:42mg 食塩相当量:1.2g
28日	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	味噌おにぎり 小魚	豚肉 味噌 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 醤油 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 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:629kcal たんぱく質:19.1g 脂質:11.2g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:522kcal たんぱく質:15.7g 脂質:8.9g カルシウム:149mg 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	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	612	21.1	17.8	241	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	508	17.3	14.3	197	1.2

☆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。