



3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 鶏肉の照り焼き キャベツ炒め オレンジ	野菜ブレッツェル 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 オレンジ パセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:569kcal たんぱく質:21.4g 脂質:19.4g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:491kcal たんぱく質:17.7g 脂質:15.6g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.3g
3火	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 ずしうし 小松菜の味噌和え パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 鶏 鶏卵 高野豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし パナナ	水 穀物酢 みりん 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:638kcal たんぱく質:23.3g 脂質:16.2g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:628kcal たんぱく質:18.1g 脂質:13.2g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.1g
4水	醤油ラーメン さつま芋のフレンチサラダ チーズ	塩昆布おにぎり	豚肉 チーズ	中華麺 油 さつま芋 砂糖 米	白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ きゅうり 塩昆布	チキンスープの素 料理酒 みりん 水 穀物酢	エネルギー:630kcal たんぱく質:19.9g 脂質:12g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:512kcal たんぱく質:16.3g 脂質:10.1g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.5g
5木	ご飯 味噌汁 鶏つくね 白菜とわかめの和え物 オレンジ	フルーツポンチ	味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ わかめ オレンジ 黄桃缶 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:447kcal たんぱく質:20.3g 脂質:7g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:390kcal たんぱく質:12.9g 脂質:5.5g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.2g
6金	ご飯 味噌汁 鮭の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 パナナ	卵を使わないドーナツ 牛乳	味噌 鮭 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが ひじき 切干大根 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:712kcal たんぱく質:23.7g 脂質:24.4g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:596kcal たんぱく質:19.5g 脂質:19.6g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.1g
7土	ご飯 チキンカレー もやしサラダ チーズ	青のりおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし コーン 青のり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:662kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:595kcal たんぱく質:17.3g 脂質:10.7g カルシウム:125mg 食塩相当量:1.7g
9月	ご飯 中華スープ にら玉 トマトドレッシング和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ にら 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 トマトドレッシング ベーキングパウダー ココア	エネルギー:644kcal たんぱく質:19.3g 脂質:22.8g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:535kcal たんぱく質:15.5g 脂質:18.2g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.3g
10火	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 春雨と野菜のサラダ パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 春雨 油 ごま コンソメーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 えのき茸 長ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:592kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.2g カルシウム:256mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:485kcal たんぱく質:17.8g 脂質:11.3g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.1g
11水	野菜パン コンスープ コロケ 野菜ソテー チーズ	わかめおにぎり	チーズ	野菜パン コロケ 油 片栗粉 米	玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参 わかめ こんぶの素	水 シチューフレーク トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩	エネルギー:637kcal たんぱく質:14.9g 脂質:20.8g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:516kcal たんぱく質:12.2g 脂質:17.1g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.7g
12木	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お祝い物 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジ	カップケーキ(卵なし) 牛乳	小麦 かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 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 しめじ 昆布 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	エネルギー:658kcal たんぱく質:24.2g 脂質:25.2g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:547kcal たんぱく質:19.6g 脂質:20.3g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.7g
13金	ハヤシライス ほうれん草のマヨサラダ パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイオウタマ しゃじめ ほうれん草 もやし わかめ パナナ	水 ハヤシフレーク 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:682kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g カルシウム:359mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:543kcal たんぱく質:14.8g 脂質:18.8g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.3g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	しらすチャーハン	鶏肉 味噌 チーズ しらす	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 コーン パプリカ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素	エネルギー:651kcal たんぱく質:23.6g 脂質:13.8g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:548kcal たんぱく質:19.8g 脂質:11.4g カルシウム:121mg 食塩相当量:1.7g
16月	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ツナサラダ オレンジ	鮎のラスク 牛乳	豚肉 かつおフレーク 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢	エネルギー:633kcal たんぱく質:24.1g 脂質:23.3g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:531kcal たんぱく質:19.7g 脂質:18.7g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.8g
17火	ご飯 ミネストローネ 肉団子のホワイトソースがけ 人参トッピングサラダ パナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 薄力粉 無塩バター 黄パ	玉ねぎ 人参 ダイオウタマ パセリ ブロッコリー もやし コーン パナナ りんごソース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 人参ドレッシング	エネルギー:699kcal たんぱく質:25.4g 脂質:19.2g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:575kcal たんぱく質:20.6g 脂質:15.5g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.6g
18水	玄米入りご飯 ツナカレー 白菜サラダ チーズ	ほうれん草カップケーキ (卵なし) 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ほうれん草	水 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:678kcal たんぱく質:17.5g 脂質:24.8g カルシウム:307mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:548kcal たんぱく質:14.4g 脂質:20.3g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.5g
19木	【春分】たけのご飯 味噌汁 たらの巻り焼き じゃが芋の炒め物 デコポン	二色ぼたもち	油揚げ 味噌 たら きな粉 こしあん	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:596kcal たんぱく質:21.6g 脂質:7.5g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:476kcal たんぱく質:15.9g 脂質:16.1g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.1g
21土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ	コーンおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 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 干しいたけ わかめ きゅうり 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:674kcal たんぱく質:21.3g 脂質:15g カルシウム:232mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:565kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.4g カルシウム:166mg 食塩相当量:1.6g
23月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き こんにやくとごぼうの煮物 チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 ごぼう つきこ 人参	水 塩 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:607kcal たんぱく質:23.9g 脂質:21.5g カルシウム:305mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:514kcal たんぱく質:20g 脂質:17.5g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.4g
24火	麦ご飯 味噌汁 かれいの天ぷら 手作りなめたけ和え オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	油 砂糖 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 白菜 人参 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:643kcal たんぱく質:26.5g 脂質:20.2g カルシウム:371mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:536kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.1g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.1g
25水	カレーうどん かぼちゃのおかか和え チーズ	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 チーズ 油揚げ 煮干し	うどん 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 南瓜 チンゲン菜 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:546kcal たんぱく質:19.9g 脂質:13.8g カルシウム:200mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:440kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.5g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.8g
26木	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ コーンサラダ パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ	水 万能つゆ 穀物酢 塩	エネルギー:588kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.6g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:485kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.7g カルシウム:210mg 食塩相当量:0.9g
27金	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜の海苔サラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	ゆかり 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:592kcal たんぱく質:23.9g 脂質:18.4g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:493kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.7g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.2g
28土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え パナナ	ふりかけおにぎり	豚肉 味噌 ふりかけかつお	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 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 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:683kcal たんぱく質:20.5g 脂質:14g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:563kcal たんぱく質:16.5g 脂質:11.2g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.2g
30月	きつねあんかけうどん ちわの磯辺天 オレンジ	こねつけ	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 味噌	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 米	白菜 人参 小松菜 青のり オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水	エネルギー:562kcal たんぱく質:18.9g 脂質:19.6g カルシウム:103mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:418kcal たんぱく質:14.8g 脂質:12.5g カルシウム:89mg 食塩相当量:1.6g
31火	ピピン丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ	ヨーグルト	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:531kcal たんぱく質:19.4g 脂質:19.6g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:447kcal たんぱく質:16.4g 脂質:16.2g カルシウム:215mg 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	623	21.1	17.8	237	1.6
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	515	17.3	14.3	195	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。