



5月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2	月	ご飯 白身魚のねぎソース えのきと小松菜の和え物 南瓜の味噌汁	ミルクくずもち 牛乳	かれい／油揚げ／ 牛乳／豆乳／きな 粉	精白米／薄力粉／調 合油／ごま油／上白 糖／片栗粉	根深ねぎ／こまつな／ えのきたけ／にんじん／ かぼちゃ／たまねぎ	しょうが／濃口醤油 ／穀物酢／かつお 昆布だし／みそ	557 23.7 15.6
6	金	ご飯 鯉のぼり卵焼き 春キャベツのおかか和え 花麩のすまし汁 バナナ	鯉のぼりサンド 牛乳	鶏ひき肉／高野豆 腐／卵／牛乳／か つお節／きな粉	精白米／上白糖／焼 きふ／食パン／ブ ルーベリージャム	にんじん／たまねぎ／こ まつな／キャベツ／もや し／えのきたけ／わかめ ／バナナ	濃口醤油／かつお 昆布だし／食塩	566 23 13.8
7	土	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 野菜と卵のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／卵／牛 乳	精白米／調合油／ じゃがいも／上白糖	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／ほうれんそう ／コーン	ハヤシフレーク／穀 物酢／食塩／コンソ メ	657 23.1 21
9	月	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜としめじのソテー キャベツと油揚げの味噌汁	フルーツポンチ せんべい 牛乳	豚ひき肉／木綿豆 腐／牛乳／油揚げ ／乳酸菌飲料 乳 製品	精白米／パン粉／調 合油／片栗粉／上白 糖	たまねぎ／こまつな／に んじん／ぶなしめじ／ コーン／キャベツ／パナ ナ／りんご／みかん缶 ／パインアップル缶／寒 天	食塩／濃口醤油／ みりん調味料／かつ お昆布だし／みそ	556 21.8 17.6
10	火	ご飯 肉豆腐 青梗菜の和え物 春雨スープ	さつまいも蒸しパン 牛乳	豚小間肉／木綿豆 腐／油揚げ／牛乳 ／豆乳	精白米／上白糖／調 合油／はるさめ／ごま 油／ホットケーキミッ クス／さつまいも	根深ねぎ／もやし／チ ンゲンサイ／えのきたけ ／にんじん	かつお昆布だし／濃 口醤油／みりん調味 料／食塩	589 19.7 18.7
11	水	味噌ラーメン 五目豆のサラダ バナナ	春ごぼうのおにぎり 牛乳	豚小間肉／だいず ／牛乳／油揚げ	中華めん／ごま油／ じゃがいも／上白糖／ 調合油／精白米	にんじん／もやし／キャ ベツ／ほうれんそう／ コーン／根深ねぎ／きゅ うり／バナナ／ごぼう	しょうが／みそ／濃 口醤油／かつお昆 布だし／食塩／穀物 酢／みりん調味料	582 21.7 15.1
12	木	食パン 鮭フライ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンスープ	ひじきおにぎり 牛乳	鮭／牛乳／豆乳／ 油揚げ／だいず	食パン／薄力粉／パ ン粉／調合油／上白 糖／精白米	ブロッコリー／キャベツ ／コーン／クリームコー ン缶／たまねぎ／にんじ ん／ひじき	ウスターソース／トマ トケチャップ／穀物 酢／食塩／コンソメ ／かつお昆布だし／ 濃口醤油／みりん調 味料	610 28.7 19.1
13	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え 具沢山味噌汁	セサミラスク 牛乳	豚小間肉／絹豆腐 ／牛乳	精白米／調合油／上 白糖／すりごま／じゃ がいも／食パン／黒ご ま／グラニュー糖／無 塩バター	たまねぎ／こまつな／も やし／にんじん／根深 ねぎ	濃口醤油／みりん調 味料／しょうが／食 塩／かつお昆布だし ／みそ	556 22 19.9
14	土	親子丼 じゃがいもの煮物 青菜の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉／卵／高 野豆腐／牛乳	精白米／じゃがいも／ 上白糖	たまねぎ／にんじん／こ まつな	かつお昆布だし／濃 口醤油／みりん調味 料／みそ	593 25.8 15.7
16	月	麻婆豆腐丼 もやしの和え物 わかめスープ バナナ	あべかわマカロニ 牛乳	木綿豆腐／豚ひき 肉／だいず／きな粉 ／牛乳	精白米／調合油／上 白糖／片栗粉／じゃ がいも／ごま油／マカ ロニ	根深ねぎ／チンゲンサイ ／もやし／にんじん／わ かめ／バナナ	しょうが／みそ／濃 口醤油／かつお昆 布だし／食塩	554 21.4 14.3
17	火	ご飯 かじきのみそ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	四角いメロンパン 牛乳	かじき／竹輪／絹 豆腐／牛乳／豆乳 ／脱脂粉乳	精白米／調合油／上 白糖／食パン／ホッ トケーキミックス／無塩 バター	にんじん／切干しいた け／たまねぎ／さやえん どう／えのきたけ／レモ ン果汁	みりん調味料／みそ ／かつお昆布だし／ 濃口醤油／食塩	578 24.2 13.4
18	水	食パン(ブルーベリージャム) (1歳児:ジャムなし) マカロニグラタン 温野菜サラダ ジュリエヌスープ	ゆかりとじゃこの おにぎり 牛乳	だいず／鶏ひき肉 ／牛乳／豆乳／ チーズ／しらす	食パン／ブルーベリー ジャム／マカロニ／ じゃがいも／調合油／ 無塩バター／薄力粉 ／パン粉／精白米／ ごま	たまねぎ／マッシュルー ム／かぼちゃ／にんじん ／ブロッコリー／キャベ ツ	食塩／コンソメ／ゆ かり	614 23.5 17.6
19	木	カレーうどん さつまいもの甘煮 みかんヨーグルト	カラフルおにぎり 牛乳	豚小間肉／油揚げ ／高野豆腐／ヨー グルト／脱脂粉乳 ／牛乳	うどん／上白糖／片 栗粉／さつまいも／精 白米	根深ねぎ／にんじん／ たまねぎ／こまつな／み かん缶／コーン／グリン ピース	かつお昆布だし／カ レー粉／みりん調味 料／食塩／濃口醬 油／コンソメ	617 23 17.5

20	金	納豆ご飯 肉じゃが きざみのりサラダ 切干大根の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	挽きわり納豆／豚 小間肉／しらす／ 牛乳	精白米／調合油／ じゃがいも／しらたき／ 上白糖／ごま油／ コーンフレーク	たまねぎ／にんじん／グ リンピース／キャベツ／ もやし／焼きのり／切干 しだいこん／こまつな	濃口醤油／かつお 昆布だし／みりん調 味料／みそ	563 21 14.5
21	土	ピラフ たまごサラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉／ツナ缶 ／卵／牛乳	精白米／無塩バター ／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／きゅうり／ コーン	食塩／マヨネ／コン ソメ	597 22 22.6
23	月	ご飯 豆腐チャンプルー 中華サラダ ワンタンスープ バナナ	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉／木綿豆 腐／卵／かつお節 ／かに風味かまぼ こ／牛乳／きな粉	精白米／はるさめ／ 上白糖／ごま油／ご ま／しゅうまいの皮／ 食パン／無塩バター ／グラニュー糖	もやし／にら／にんじん ／きゅうり／根深ねぎ／ チンゲンサイ／バナナ	濃口醤油／食塩／ 穀物酢／かつお昆 布だし	622 24.7 19.7
24	火	ご飯 たらの野菜あんかけ 五目きんぴら かきたま汁	ホットケーキ 牛乳	たら／竹輪／卵／ 絹豆腐／牛乳／豆 乳	精白米／片栗粉／調 合油／上白糖／ごま ／ごま油／ホットケ ーキミックス	にんじん／えのきたけ／ たまねぎ／ピーマン／れ んこん／ごぼう／乾しい たけ／根深ねぎ／こま つな	濃口醤油／穀物酢 ／かつお昆布だし／ みりん調味料／食塩	563 23.8 15.6
25	水	食パン(イチゴジャム) (1歳児:ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 豆乳スープ	チーズおかか おにぎり 牛乳	鶏もも肉／だいた ／豆乳／牛乳／か つお節／チーズ	食パン／いちごジャム ／薄力粉／調合油／ 上白糖／精白米	たまねぎ／ピーマン／ト マト缶／キャベツ／にん じん／きゅうり／ほうれん そう／コーン	食塩／トマケチャッ プ／ウスターソース／ マヨネ／コンソメ／ みりん調味料／濃口 醤油	574 26.2 16.5
26	木	大豆カレー グリーンサラダ ヨーグルト	リンゴゼリー ウエハース(3歳以上児) せんべい(3歳未満児) 牛乳	鶏ひき肉／だいた ／ヨーグルト／脱脂 粉乳／牛乳／ゼラ チン	精白米／調合油／薄 力粉／上白糖	たまねぎ／にんじん／ ピーマン／トマト缶／キャ ベツ／ほうれんそう	しょうが／ウスターソ ース／トマケチャッ プ／食塩／カレール ウ／カレー粉／穀物 酢／	626 23.5 15.8
27	金	じゃこおかかふりかけ ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	シュガーラスク 牛乳	しらす／かつお節 ／卵／高野豆腐／ ツナ缶／竹輪／だ いた／牛乳	精白米／ごま／上白 糖／調合油／ごま油 ／じゃがいも／食パン ／無塩バター／グラ ニュー糖	葉ねぎ／ひじき／にんじ ん／たまねぎ／わかめ	濃口醤油／みりん調 味料／かつお昆布だ し／食塩／みそ	561 23.1 16.3
28	土	チャーハン 高野豆腐の煮物 わかめと玉葱のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	卵／鶏ひき肉／高 野豆腐／牛乳	精白米／ごま油／じゃ がいも	根深ねぎ／にんじん／ たまねぎ／わかめ／ コーン	食塩／濃口醤油／ かつお昆布だし／み りん調味料	577 22.5 16.1
30	月	ミートスパゲティ アスパラとポテトのサラダ ポパイスープ	ハリハリおにぎり 牛乳	豚ひき肉／だいた ／チーズ／牛乳／ 油揚げ	スパゲティ／調合油 ／薄力粉／じゃがいも ／精白米	たまねぎ／にんじん／ト マト缶／グリーンピース／ アスパラガス／コーン／ ほうれんそう／切干しだ いこん	食塩／ウスターソ ース／トマケチャッ プ／マヨネ／コンソメ ／濃口醤油／みりん 調味料／かつお昆 布だし	575 21.6 15.2
31	火	ご飯 ブりの香り煮 もやしと胡瓜のゆかり和え なめこの味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	ぶり／絹豆腐／牛 乳／チーズ	精白米／上白糖／食 パン／調合油	根深ねぎ／もやし／きゅ うり／なめこ／ほうれん そう／オレンジ／たまね ぎ／ピーマン／コーン	食塩／しょうが／濃 口醤油／ゆかり／み そ／かつお昆布だし ／トマトソース／トマ ケチャップ	595 25.9 17.9

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	586	453
タンパク質g	23.3	19.1
脂質g	16.9	12.6
カルシウムmg	281	303
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μgRE	212	155
ビタミンB ₁	0.32	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.32
ビタミンC mg	23	16
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合が
ありますのでご了承ください。
※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
どうぞご自由にご覧ください。
※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した
乳飲料を提供します。
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
※乳児につきましては別途、
個々の段階に応じたメニューになります。
※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。

