


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／えのきだけ／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／えのきだけ／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／じやかいも／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／バナナ／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／えのきだけ／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／だいす／牛乳／油揚げ	中華めん／ごま油／じやかいも／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 プ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／だいす	食パン／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖／精白米	プロッコリー／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／じやかいも／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 じやかいもの煮物 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／じやかいも／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／だいす／きな粉／牛乳	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／じやかいも／ごま油／マカロニ	根深ねぎ／チングンサイ／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 かじきのみぞ焼き 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／切干だいこん／たまねぎ／さやえんどう／えのきだけ／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 ジュリエンヌスープ	ゆかりとじやこの おにぎり 牛乳	だいす／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／じやかいも／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／プロッコリー／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／濃口醤油／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／切干したいこん／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／マヨドレ／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／だいず／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／トマトケチャップ／ウスターーソース／マヨドレ／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／だいず／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／ウスターーソース／トマトケチャップ／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／だいず／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／だいず／チーズ／牛乳／油揚げ	スペゲッティ／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／グリンピース／アスパラガス／コーン／ほうれんそう／切干したいこん	食塩／ウスターーソース／トマトケチャップ／マヨドレ／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 ブリの香り煮 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／トマトケチャップ	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。

※土曜保育ではコーブ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。

