



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	
1	水	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ えのきと小松菜の和え物 もやしの味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズ入り いももち	さけ/パルメザンチーズ/ 生揚げ/牛乳	精白米/薄力粉/ ごま油/じゃがいも/ 片栗粉/無塩バター	コン/こまつな/えのきたけ/ にんじん/もやし/ カットわかめ/オレンジ	食塩/マヨドレ/ こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし/ みそ	550 25.4 16.8
2	木	ご飯 鯉のぼりハンバーグ 春キャベツのおかか和え 花麩のすまし汁	牛乳 中華おこわおにぎり	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/竹輪/ かつお節	精白米/パン粉/ 上白糖/焼きふもち米/ ごま油	たまねぎ/グリーンピース/ きゅうり/にんじん/ キャベツ/もやし/ えのきたけ/カットわかめ/ 乾しいたけ	食塩/トマトケチャップ/ こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし	598 24 16.7
7	火	大豆カレー(1オ:トマト煮) グリーンサラダ バナナ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	水煮大豆/豚ひき肉/ 牛乳/パルメザンチーズ	精白米/調合油/ 上白糖/薄力粉/ 無塩バター	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/トマト缶/ キャベツ/きゅうり/ ほうれんそう/ バナナ/ こまつな	カレールウ/ 穀物酢/食塩/ ベーキングパウダー	618 21 20.3
8	水	ご飯 カジキの竜田揚げ (1オ:カジキの煮付) ブロッコリーと キャベツのサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ひじきおにぎり	めかじき/牛乳	精白米/調合油/ 片栗粉/上白糖/ じゃがいも	ブロッコリー/ キャベツ/ コン/たまねぎ/ こまつな/ ひじき/ にんじん	こいくちしょうゆ/ しょうが/ 穀物酢/ 食塩/ かつお・昆布だし/ みそ/ みりん	610 22.6 15.3
9	木	ご飯 豆腐チャンプルー 三色ナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 じゃこトースト	豚肉/木綿豆腐/ 卵/かつお節/ 牛乳/しらす干し	精白米/調合油/ ごま油/上白糖/ 食パン	もやし/にら/ にんじん/ほうれんそう/ チンゲンサイ/ 乾しいたけ/ 根深ねぎ/ あおのり	こいくちしょうゆ/ 食塩/ かつお・昆布だし/ マヨドレ	575 26.3 22
10	金	ミートスパゲティ アスパラとポテトのサラダ コンソメスープ ももヨーグルト	牛乳 チーズおかか おにぎり	豚ひき肉/ パルメザンチーズ/ ヨーグルト/ 牛乳/ かつお節/ プロセスチーズ	スパゲティ/ 薄力粉/ 上白糖/ じゃがいも/ 精白米	たまねぎ/ にんじん/ トマト缶/ アスパラガス/ コン/ ほうれんそう/ もも缶	コンソメ/ 食塩/ ウスターソース/ トマトケチャップ/ マヨドレ/ みりん/ こいくちしょうゆ	578 23.3 16.9
11	土	親子丼 じゃがいもの煮物 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏肉/卵/ 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/ こいくちしょうゆ/ みりん/ みそ	581 25.7 15.1
13	月	おかかふりかけごはん カレイの野菜あんかけ 五目きんぴら なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 コンソメポテト	かつお節/ かれい/ 竹輪/ 牛乳	精白米/ ごま/ 上白糖/ 調合油/ 片栗粉/ じゃがいも	たまねぎ/ ピーマン/ にんじん/ れんこん/ ごぼう/ 乾しいたけ/ なめこ/ こまつな/ 根深ねぎ/ オレンジ	こいくちしょうゆ/ みりん/ しょうが/ 穀物酢/ かつお・昆布だし/ みそ/ 食塩/ コンソメ	573 25.8 17.3
14	火	ロールパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ トマトスープ	牛乳 きつねおにぎり ウエハース(3才以上)	卵/ 水煮大豆/ プロセスチーズ/ 牛乳/ ベーコン/ 油揚げ	ロールパン/ じゃがいも/ 調合油/ 上白糖/ 精白米/ ごま	ほうれんそう/ にんじん/ たまねぎ/ コン/ きゅうり/ キャベツ/ トマト缶	食塩/ コンソメ/ トマトケチャップ/ 穀物酢/ こいくちしょうゆ/ みりん	561 23.5 22.8
15	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え えのきの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉/木綿豆腐/ 牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/ すりごま/ コーンフレーク	たまねぎ/ こまつな/ もやし/ にんじん/ えのきたけ/ 根深ねぎ	こいくちしょうゆ/ みりん/ しょうが/ かつお・昆布だし/ みそ	578 22.4 19.9
16	木	肉うどん さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 コーンバター チャーハン	豚肉/ 油揚げ/ 牛乳	うどんゆで/ 上白糖/ さつまいも/ 精白米/ 調合油/ 無塩バター	にんじん/ 根深ねぎ/ こまつな/ バナナ/ コン	かつお・昆布だし/ みりん/ こいくちしょうゆ/ 食塩	555 18.5 15.1
17	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	牛乳 きなこのラスク	挽きわり納豆/ 豚肉/ しらす/ 油揚げ/ 牛乳/ きな粉	精白米/ じゃがいも/ 上白糖/ ごま油/ 食パン/ 無塩バター	たまねぎ/ にんじん/ グリーンピース/ キャベツ/ もやし/ 焼きのり/ 切干しだいこん/ こまつな	こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし/ みりん/ みそ	575 23.7 18.3
18	土	ピラフ にんじんツナサラダ コロコロスープ 牛乳	牛乳 おやつ	ウインナー/ ツナ缶/ ベーコン/ 牛乳	精白米/調合油/ 無塩バター/ ごま/ じゃがいも	にんじん/ たまねぎ/ コン/ グリーンピース/ もやし	食塩/ コンソメ/ こいくちしょうゆ/ 穀物酢	554 18.1 18.2

20	月	ご飯 鯖のみそ焼き(1才:カレイ) 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 ぱりぱりピザ	さわら/か れい/油揚 げ/絹ごし 豆腐/牛 乳/プロセ スチーズ	精白米/上白糖/ 調合油/ぎょうざ の皮	切干しだいこん/にん じん/根深ねぎ/えの きたけ/オレンジ/ ピーマン/たまねぎ/ コン	みりん/みそ/ こいくちしょう ゆ/かつお・昆 布だし/食塩/ トマトソース/ トマトケチャッ プ	562 26 14.8
21	火	食パン(イチゴジャム) (1才: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	牛乳 小松菜としらすの おにぎり	鶏肉/水煮大 豆/豆乳/牛 乳/しらす	食パン/薄力粉/ 調合油/上白糖/ じゃがいも/精白 米	いちごジャム/たまね ぎ/ピーマン/トマト 缶/キャベツ/にんじ ん/きゅうり/コン/ほ うれんそう/こまつな	食塩/トマト ケチャップ/ ウスターソー ス/マヨドレ /コンソメ/ こいくちしょ うゆ/みりん	553 26.7 16.5
22	水	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え 南瓜の味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	木綿豆腐/鶏 ひき肉/ツナ 缶/油揚げ/ 牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/食パン/ ホットケーキミッ クス/無塩バター	たまねぎ/にんじん/ 乾しいたけ/グリーン ピース/ブロッコリー /きゅうり/かぼちゃ /レモン果汁	こいくちしょ うゆ/みりん /かつお・昆 布だし/みそ	599 25.7 17.8
23	木	味噌ラーメン 五目豆のサラダ みかんヨーグルト	牛乳 春ごぼうおにぎり	豚肉/水煮大 豆/ヨーグル ト/牛乳/油 揚げ	中華麺/ごま油/ じゃがいも/上白 糖/調合油/精白 米	しょうが/にんじん/ もやし/キャベツ/ほ うれんそう/きゅうり /コン/みかん缶/ごぼ う	みそ/こいく ちしょうゆ/ かつお・昆布 だし/食塩/ 穀物酢	557 24.1 18
24	金	ご飯 ひじき入り鶏つくね 小松菜としめじのソテー キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 いちごの蒸しパン	鶏ひき肉/絹 ごし豆腐/油 揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/ 上白糖/調合油/ 薄力粉	たまねぎ/ひじき/こ まつな/にんじん/ぶ なしめじ/コン/キャ ベツ/いちごジャム	しょうが/食塩 /こいくちしょ うゆ/みりん/ かつお・昆布だ し/みそ/ベー キングパウダー	560 22.2 17.9
25	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	牛乳 おやつ	豚ひき肉/卵 /高野豆腐/ 牛乳	精白米/ごま油/ 上白糖/じゃがい も	根深ねぎ/にんじん/ コン/たまねぎ/カッ トわかめ/乾しいたけ	食塩/こいく ちしょうゆ/ かつお・昆布 だし	552 20.3 15.6
27	月	ご飯 ブリの照り焼き もやしと胡瓜のゆかり和え なめこの味噌汁 メロン	牛乳 セサミラスク	ぶり/生揚げ /牛乳	精白米/調合油/ 食パン/黒ごま/ 上白糖/無塩バ ター	もやし/きゅうり/ にんじん/なめこ/根深 ねぎ/メロン	みりん/こい くちしょうゆ /ゆかり/食 塩/みそ/か つお・昆布だ し	571 25.2 20.4
28	火	ご飯 麻婆茄子 青梗菜の和え物 わかめスープ	牛乳 大学芋	豚ひき肉/竹 輪/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/片栗粉/ ごま油/さつまい も/黒ごま	なす/根深ねぎ/もや し/チンゲンサイ/に んじん/カットわかめ /えのきたけ	しょうが/み そ/こいくち しょうゆ/か つお・昆布だ し/食塩	565 19.3 16.7
29	水	ハヤシライス ほうれん草のサラダ バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい	豚肉/牛乳/ 乳酸菌飲料 乳 製品/ゼラチ ン	精白米/じゃがい も/調合油/上白 糖	にんじん/たまねぎ/ グリーンピース/ほうれ んそう/きゅうり/コ ン/バナナ	ハヤシフレ ーク/穀物酢/ 食塩	581 19 17.2
30	木	食パン(ブルーベリージャム) (1才:ジャムなし) ポークビーンズ 温野菜サラダ ジュリエンスープ	牛乳 五平もち	豚ひき肉/水 煮大豆/牛乳	食パン/じゃがい も/調合油/上白 糖/無塩バター/ 精白米/もち米	ブルーベリー ジャム/ たまねぎ/にんじん/ トマト缶/かぼちゃ/ ブロッコリー/キャ ベツ	ウスターソー ス/トマトケ チャップ/食 塩/コンソメ /みりん/み そ	560 23.1 16.4
31	金	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	牛乳 フライドポテト (1才:焼きポテト)	卵/高野豆腐 /ツナ缶/油 揚げ/水煮大 豆/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/ごま油/ じゃがいも	葉ねぎ/にんじん/ひ じき/さやいんげん/ たまねぎ/こまつな/ えのきたけ	かつお・昆布 だし/こいく ちしょうゆ/ 食塩/みそ	553 22.6 20.8

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	571	449
タンパク質g	23.1	19.2
脂質g	17.8	13.2
カルシウムmg	273	301
鉄 mg	2.5	2.9
ビタミンA μgRE	215	159
ビタミンB ₁	0.36	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.30
ビタミンC mg	30	23
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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牛乳を提供します。
※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。

