



# 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	木	ご飯 鮭のマヨコーン焼き えのきと小松菜の和え物 もやしの味噌汁 ももヨーグルト	牛乳 チーズ入りいもち	さけ/パルメザンチーズ/生揚げ/ヨーグルト/牛乳/チーズ	精白米/ごま油/上白糖/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/もも缶	食塩/マヨレ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	567 27 17
2	金	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 いちご	牛乳 中華おこわおにぎり	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/いちご/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	606 24.2 16.7
7	水	大豆カレー 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	カレールー/穀物酢/食塩/ベーキングパウダー	632 21.9 20.7
8	木	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	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	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/コンソメ/食塩	568 25.4 17.3
9	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 オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	豚ひき肉/パルメザンチーズ/牛乳	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/オレンジ/ひじき	コンソメ/食塩/ウスターソース/トマトケチャップ/マヨレ/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん	555 22.5 15.9
10	土	親子丼 かぼちゃ煮 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん/かぼちゃ/こまつな	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	600 26 15.2
12	月	ゆかりごはん 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	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/切干しいたけ/こまつな	ゆかり/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	561 22.2 17.4
13	火	ご飯 鶏の唐揚げ ねぎソース (1歳:焼きからあげ) 三色ナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 焼きチーズおにぎり	鶏肉/牛乳/かつお節/チーズ	精白米/片栗粉/調合油/ごま油/上白糖	根深ねぎ/もやし/ほうれんそう/にんじん/チンゲンサイ/乾しいたけ	こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし/みりん	584 24.6 15.5
14	水	ご飯 鮭のザクザク焼き 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 フレンチトースト	さけ/牛乳/卵	精白米/コーンフレーク/調合油/上白糖/じゃがいも/食パン/無塩バター	ブロッコリー/キャベツ/コン/たまねぎ/こまつな	食塩/マヨレ/トマトケチャップ/ウスターソース/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ	599 27.7 17.9
15	木	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 いちごヨーグルト	牛乳 きつねおにぎり	卵/水煮大豆/牛乳/ベーコン/ヨーグルト/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/キャベツ/コン/きゅうり/トマト缶/いちごジャム	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	583 25 23.9
16	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚肉/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/キャベツ/オレンジ	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/かつお・昆布だし/みそ	567 22.7 18.3
17	土	ピラフ にんじんツナサラダ ココロスープ 牛乳	牛乳 お菓子	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
19	月	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

20	火	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/鶏肉	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
21	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 フライドポテト (1歳:焼きポテト)	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/じゃがいも	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	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ/食塩	555 23.9 20.4
22	木	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/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
23	金	ご飯 ブリの香り煮(1.2歳:カレイ) もやしと胡瓜のゆかり和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 四角いメロンパン	ぶり(1.2歳:カレイ)/牛乳	精白米/上白糖/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター	根深ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/なめこ/キャベツ/こまつな/オレンジ/レモン果汁	食塩/しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/ゆかり/みそ/かつお・昆布だし	595 25 17.9
24	土	チャーハン 高野豆腐の煮物 わかめスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚ひき肉/卵/高野豆腐/牛乳	精白米/ごま油/じゃがいも/上白糖	根深ねぎ/コン/にんじん/カットわかめ/たまねぎ/乾しいたけ	食塩/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし	556 20.9 16.1
26	月	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 ミルクくずもち	卵/高野豆腐/ツナ缶/竹輪/油揚げ/水煮大豆/牛乳/きな粉	精白米/調合油/上白糖/ごま油/片栗粉	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	556 24 18
27	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/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	561 18.7 16.8
28	水	食パン ポークビーンズ 温野菜サラダ ジュリエンスープ チーズ(3オ以上)	牛乳 五平もち	豚ひき肉/水煮大豆/牛乳/チーズ	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	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	591 24.5 20.4
29	木	ご飯 鯖のみそ焼き(1.2歳:鮭) 切干大根の煮物 ほうれんそうのかきたま汁 オレンジ	牛乳 じゃこトースト	さわら(1.2歳:鮭)/竹輪/油揚げ/卵/牛乳/しらす干し	精白米/上白糖/調合油/片栗粉/食パン	切干しだいこん/にんじん/ほうれんそう/根深ねぎ/オレンジ/あおのり	みりん/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/マヨドレ	587 28.5 18.5
30	金	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/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
31	土	豚丼 紅白煮 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	精白米/しらたき/上白糖/片栗粉/調合油/じゃがいも	たまねぎ/グリーンピース/にんじん/切干しだいこん/こまつな	しょうが/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/みそ	657 24.3 26

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	578	452
タンパク質g	23.8	19.2
脂質g	18.2	13.3
カルシウムmg	284	314
鉄 mg	2.5	3
ビタミンA μgRE	220	164
ビタミンB <sub>1</sub>	0.38	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.46	0.31
ビタミンC mg	32	24
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。

