



5月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				キ- (Kcal) 蛋白 質(g) 脂質
		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	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	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/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	602 23.4 15.8
2	土	照り焼き丼 大根と人参のしりしり ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/ツナ缶/牛乳	精白米/調合油/ごま/ごま油/上白糖/焼きふ	ピーマン/赤ピーマン/たまねぎ/切干しいこん/にんじん/カットわかめ	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ	560 28.5 14.2
7	木	大豆カレー グリーンサラダ バナナ	牛乳 小松菜 チャーハン	水煮大豆/鶏ひき肉/牛乳/ツナ缶	精白米/調合油/上白糖	たまねぎ/にんじん/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/根深ねぎ	カレールウ/穀物酢/食塩/砂糖	590 21.3 15.8
8	金	ご飯 鮭のザクザク焼き 青菜としめじの炒め物 えのきの味噌汁	牛乳 五平もち	さけ/牛乳	精白米/コーンフレーク/調合油/上白糖	こまつな/ぶなしめじ/にんじん/えのきたけ/玉ねぎ/葉ネギ	食塩/マヨドレ/トマトケチャップ/ウスターソース/かつお・昆布だし/みそ/みりん	627 24.9 15.9
9	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
11	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 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/ほうれんそう/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	568 22.8 18.3
12	火	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 ブドウゼリー せんべい	豚肉/しらす/油揚げ/牛乳/ゼラチン	精白米/じゃがいも/上白糖/ごま油	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/切干しいこん/こまつな/ぶどうジュース	ゆかり/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	563 21.1 15.8
13	水	ご飯 カレイの煮魚 五目きんぴら なめこの味噌汁	牛乳 チーズおかか おにぎり	かつお節/かれい/竹輪/牛乳	精白米/ごま/上白糖/調合油	れんこん/ごぼう/にんじん/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/かつお・昆布だし/みそ	578 27.6 11.2
14	木	ご飯 鶏の唐揚げ(1歳:焼き唐揚げ) ねぎソース 三色ナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 いちごミルク プリン	鶏肉/牛乳/ゼラチン	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/しいたけ/いちごジャム	こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし	545 24.2 16.5
15	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 モモヨーグルト	牛乳 ハリハリおにぎり	豚ひき肉/パルメザンチーズ/ヨーグルト/牛乳/油揚げ	スパゲティ/上白糖/じゃがいも/精白米	たまねぎ/にんじん/トマト/アスパラガス/コン/ほうれんそう/もも/切干しいこん	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/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん	591 24.6 17.3
16	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/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
18	月	ご飯 炒り豆腐 ひじききんぴら 南瓜の味噌汁	牛乳 おさつ スティック	木綿豆腐/鶏ひき肉/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま油/ごま/さつまいも	たまねぎ/にんじん/乾しいたけ/グリーンピース/ひじき/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	612 22.6 21.4
19	火	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 鮭チーズ おにぎり	鶏ひき肉/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳/さけ	精白米/片栗粉/上白糖/調合油	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	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	584 24.5 16.1

20	水	ご飯 ブリの香り煮 (1.2歳：カレイの香り煮) 白菜のお浸し なめこの味噌汁	牛乳 フルーチェ せんべい (1歳のみ)	ぶり／かれい ／かつお節／牛 乳	精白米／上白糖	根深ねぎ／白菜／きゅう り／にんじん／もやし／な めこ／こまつな	食塩／しょうが ／こいくちし ょうゆ／みりん ／かつお・昆布だ し／みそ	572 24.2 19.7
21	木	ハヤシライス ほうれん草のサラダ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉／牛乳	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／ひじき	ハヤシフレーク ／穀物酢／食塩 ／かつお・昆布 だし／こいくち しょうゆ／みり	601 18.7 16.1
22	金	味噌ラーメン 五目豆のサラダ みかんヨーグルト	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉／水煮大 豆／ヨーグル ト／牛乳／ゼ ラチン	中華麺 生／ごま油 ／じゃがいも／上 白糖／調合油	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／リンゴ ジュース	みそ／こいくち しょうゆ／かつ お・昆布だし ／食塩／穀物酢	638 27.3 17.2
23	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
25	月	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 ヨーグルト	牛乳 チーズ入り いももち	さけ／パルメ ザンチーズ ／生揚げ／ヨー グルト／牛乳 ／キャンディー 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	食塩／マヨドレ ／こいくちし ょうゆ／かつお ・昆布だし／みそ	564 28 18.1
26	火	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 (1歳：ココアなし)	卵／高野豆腐 ／ツナ缶／竹 輪／油揚げ ／水煮大豆／牛 乳	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／ココア	かつお・昆布だ し／こいくち しょうゆ／食塩 ／みそ	562 24.6 18.1
27	水	中華丼 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 大学芋	豚肉／油揚げ ／牛乳	精白米／ごま油 ／上白糖／片栗粉 ／さつまいも／黒ご ま／調合油	チンゲンサイ／にんじ ん／乾しいたけ／根深 ねぎ／バナナ／切干大根 ／こまつな	しょうが／かつ お・昆布だし ／こいくちし ょうゆ	601 15.7 14.8
28	木	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歳～)	牛乳 小松菜と しらすのおに	豚ひき肉／水 煮大豆／牛乳 ／しらす	食パン／じゃがい も／調合油／上白 糖／無塩バター ／精白米	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／こまつな	ウスターソース ／トマトケ チャップ／食塩 ／コンソメ／こ いくちしょうゆ ／みりん	573 25.6 20.4
29	金	ご飯 豚肉の甘辛味噌炒め さつまいもの甘煮 椎茸とえのきのスープ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	豚肉／牛乳 ／ゼラチン	精白米／調合油 ／ごま／上白糖／ご ま油／さつまいも	たまねぎ／にんじん ／ピーマン／乾しいたけ ／はくさい／えのきた け／オレンジジュース	みそ／こいくち しょうゆ／かつ お・昆布だし ／みりん／食塩	606 22.9 22.1
30	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	589 24.9 18.7

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	587	460
タンパク質g	23.4	19.3
脂質g	17.5	12.7
カルシウムmg	295	318
鉄 mg	2.6	3.1
ビタミンA μgRE	227	153
ビタミンB ₁	0.37	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	28	21
食塩相当量 g	1.5	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。

