



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 かじき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 バナナ	牛乳 ミルクくずもち	めかじき/パルメザン チーズ/生揚げ/牛乳 /きな粉	精白米/薄力粉/ご ま油/片栗粉/上白 糖	コーン/こまつな/えのき たけ/にんじん/もやし/ カットわかめ/バナナ	食塩/マヨレ/こい ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/みそ	558 24.2 18
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 鯉のぼりサンド	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/竹輪/かつお節 /きな粉	精白米/パン粉/上 白糖/焼きふ/食パ ン	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	食塩/トマケチャッ プ/こいちしょうゆ/ かつお・昆布だし	532 23.8 16
7	火	大豆カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ミニピザ	水煮大豆/豚ひき肉/ ヨーグルト/牛乳/プロ セステーズ	精白米/調合油/上 白糖/ぎょうざの皮	たまねぎ/にんじん/ピー マン/キャベツ/きゅうり /ほうれんそう/もも 缶 詰/コーン	カレールウ/穀物酢 /食塩/トマケ チャップ	612 23.8 19.4
8	水	食パン 鮭フライ(1歳鮭のムニエル) ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ひじきおにぎり	さけ/牛乳/油揚げ	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/クリームコン缶/に んじん/たまねぎ/ひじき	トマケチャップ/ウス ターソース/穀物酢 /食塩/コンソメ/か つお・昆布だし/こい ちしょうゆ/みりん	577 28.4 17.7
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	こいちしょうゆ/食塩 /かつお・昆布だし/ マヨレ	558 26.0 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 オレンジ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	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/ 無塩バター	たまねぎ/にんじん/トマ ト缶/アスパラガス/コー ン/ほうれんそう/オレ ンジ/こまつな	コンソメ/食塩/ウス ターソース/トマケ チャップ/マヨレ/ ペーキングパウダー	540 21.3 18.4
11	土	親子丼 じゃがいもの煮物 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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 いちしょうゆ/みりん /みそ	564 25.4 15.1
13	月	ご飯 カレーの野菜あんかけ 五目きんぴら 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズ入りいもち	かれい/竹輪/木綿豆 腐/牛乳	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/ごま /じゃがいも/無塩バ ター	たまねぎ/ピーマン/に んじん/れんこん/ごぼう /乾しいたけ/カットわか め/根深ねぎ/オレンジ	しょうが/こいちしょ うゆ/穀物酢/かつ お・昆布だし/みりん /みそ/食塩	544 23.9 16.4
14	火	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 コーンフレーク	挽きわり納豆/豚肉/ しらす/油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/ 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	こいちしょうゆ/かつ お・昆布だし/みりん /みそ	533 22 16.5
15	水	食パン スパニッシュオムレツ コーンサラダ トマトスープ	牛乳 五平もち	卵/水煮大豆/牛乳	食パン/じゃがいも/ 調合油/上白糖/精 白米	ほうれんそう/にんじん /たまねぎ/コーン/きゅ うり/キャベツ/トマト缶	食塩/コンソメ/トマ ケチャップ/穀物酢 /みりん/みそ	551 22.2 16.2
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/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/コーン	かつお・昆布だし/み りん/こいちしょうゆ /食塩	538 17.6 14.1
17	金	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの和風和え 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 ちや/レモン果汁	こいちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だし /みそ	604 24.6 17.9
18	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	鶏ひき肉/ツナ缶/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/コー ン/グリーンピース/もやし	食塩/コンソメ/こい ちしょうゆ/穀物酢	528 19.6 16
20	月	ご飯 鯖のみそ焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 リンゴゼリー せんべい	さわら/油揚げ/絹ご し豆腐/牛乳/ゼラチン	精白米/上白糖/調 合油	切干しだいこん/にんじん /根深ねぎ/えのきたけ /オレンジ/りんごジュ ース	みりん/みそ/こい ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/食塩	532 23.7 14.2

21	火	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) ポークビーンズ 温野菜サラダ ジュリエンスープ	牛乳 きつねおにぎり	豚ひき肉/水煮大豆/ 牛乳/油揚げ	食パン/じゃがいも/ 調合油/上白糖/無 塩バター/精白米/ ごま	ブルーベリー ジャム/た まねぎ/にんじん/トマ 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/こいくちしょう ゆ/みりん	539 23 17.6
22	水	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 /コーン/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	543 21.9 17.9
23	木	ゆかりごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え えのきの味噌汁	牛乳 セサミラスク	豚肉/木綿豆腐/牛 乳	精白米/調合油/上 白糖/すりごま/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/えのきたけ /根深ねぎ	ゆかり/こいくちしょう ゆ/みりん/しょうが /かつお・昆布だし/ みそ	550 22.5 20.2
24	金	味噌ラーメン 五目豆のサラダ バナナ	牛乳 春ごぼうの 混ぜご飯	豚肉/水煮大豆/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/コーン/パ ナナ/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	530 21 14.8
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 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐/ 牛乳	精白米/ごま油/じゃ がいも/上白糖	根深ねぎ/にんじん/ コーン/たまねぎ/カッ トわかめ/乾いたけ	食塩/こいくちしょう ゆ/かつお・昆布だし	532 19.8 14.4
27	月	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜の和え物 わかめスープ	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	木綿豆腐/豚ひき肉/ 高野豆腐/牛乳/きな 粉	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/ごま 油/マカロニ	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	538 23 18.8
28	火	ハヤシライス ほうれん草のサラダ メロン	牛乳 ホットケーキ	豚肉/牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ ホットケーキミックス	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/ほうれんそう /きゅうり/コーン/メロン	ハヤシフレーク/穀物 酢/食塩	566 18.3 17.8
29	水	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 オレンジ	牛乳 セサミラスク	ぶり/絹ごし豆腐/牛 乳	精白米/調合油/食 パン/黒ごま/グラ ニュー糖/無塩バター	もやし/きゅうり/にんじん /なめこ/根深ねぎ/オ レンジ	みりん/こいくちしょう ゆ/ゆかり/みそ/ かつお・昆布だし	539 23.9 19.1
30	木	食パン(イチゴ) (1歳ジャムなし) 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/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/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/ マヨレ/コンソメ/こ いくちしょうゆ/みりん	539 26.2 16.4
31	金	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ (1歳ホットケーキ)	卵/高野豆腐/ツナ缶 /油揚げ/水煮大豆 /牛乳/木綿豆腐/き な粉	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/じゃが いも/ホットケーキミッ クス	葉ねぎ/にんじん/ひじ き/さやいんげん/たま ねぎ/カットわかめ	かつお・昆布だし/こ いくちしょうゆ/食塩 /みそ	570 24.2 21.4

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	551	453
タンパク質g	22.9	20.0
脂質g	17.3	13.6
カルシウムmg	282	339
鉄 mg	2.5	3.6
ビタミンA μg RE	210	151
ビタミンB ₁	0.33	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.29
ビタミンC mg	26	21
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。

