



# 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	大豆カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち	豚ひき肉/水煮大豆/ ヨーグルト/牛乳/きな 粉	精白米/調合油/薄 力粉/上白糖/片栗 粉	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 /もも 缶詰	カレー粉/トマトケ チャップ/ウスター ソース/食塩/穀物 酢	565 21.8 17.3
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 兜パイ	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/竹輪/かつお節 /絹ごし豆腐/ツナ缶	精白米/パン粉/上 白糖/焼きふ/じゃが いも/薄力粉/調合 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/カットわか め/いちご/コーン	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/マ ヨドレ	551 24.5 18.5
7	水	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/ぶなしめじ/パ ナナ/コーン	かつお・昆布だし/み りん/こいくちしょうゆ /食塩	564 18.8 15.2
8	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 セサミラスク	豚肉/木綿豆腐/卵 /かつお節/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/食パン /黒ごま/グラニュー 糖/無塩バター	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	こいくちしょうゆ/食塩 /かつお・昆布だし	563 24.5 21.1
9	金	ご飯 鮭フライ(1歳鮭のパン粉焼き) ブロッコリーとキャベツのサラダ 高野豆腐の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	さけ/高野豆腐/牛乳	精白米/薄力粉/パ ン粉/調合油/上白 糖	ブロッコリー/キャベツ/ コーン/カットわかめ/根 深ねぎ	トマトケチャップ/ウス ターソース/穀物酢 /食塩/かつお・昆 布だし/みそ/ベー キングパウダー	608 26.6 19.1
10	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 いくちしょうゆ/みりん /みそ	581 25.7 15.1
12	月	ご飯 鯖のみそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 オレンジ	牛乳 リンゴゼリー せんべい	さわら/油揚げ/卵/ 木綿豆腐/牛乳/ゼラ チン	精白米/上白糖/調 合油/片栗粉/ごま 油	切干しいたけ/にんじん /根深ねぎ/ほうれんそ う/オレンジ/りんご ジュース	みりん/みそ/こいく ちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/食塩	555 25.1 16.3
13	火	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 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	ゆかり/こいくちしよ うゆ/みりん/しょうが /かつお・昆布だし/ みそ	551 22 18.8
14	水	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 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/こいくちしよ うゆ/みりん	555 23.9 18
15	木	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 バナナ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	豚ひき肉/高野豆腐/ パルメザンチーズ/牛 乳	スパゲティ/調合油/ 薄力粉/上白糖/ じゃがいも/無塩パ 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/パナ ナ/こまつな	コンソメ/食塩/ウス ターソース/トマトケ チャップ/マヨレ/ ベーキングパウダー	596 24 20.7
16	金	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜の和え物 わかめスープ	牛乳 じゃこトースト	木綿豆腐/豚ひき肉/ 高野豆腐/牛乳/しら す干し	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/ごま 油/食パン	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/あ おのり	しょうが/みそ/こい くちしょうゆ/かつお・ 昆布だし/食塩/マ ヨドレ	565 25.4 19.3
17	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/乾しいたけ	食塩/こいくちしよ うゆ/かつお・昆布だし	552 20.2 14.4
19	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	かわいい/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/無塩パ 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/こいくちし ょうゆ/穀物酢/かつ お・昆布だし/みりん /みそ/食塩	553 24.3 15.1
20	火	食パン スパニッシュオムレツ キャベツサラダ コーンスープ	牛乳 ツナおにぎり	卵/水煮大豆/牛乳 /ツナ缶	食パン/じゃがいも/ 調合油/上白糖/薄 力粉/無塩バター/ 精白米	ほうれんそう/にんじん /たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/クリームコン缶	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/料 理酒	557 24.2 19.2
21	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 いちご蒸しパン	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 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	557 22.6 18.1

22	木	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	中華麺生/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/バナナ/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	561 22.3 16.1
23	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 24.1 18.4
24	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/こいくちしょうゆ/穀物酢	573 20.2 21.5
26	月	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 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	卵/高野豆腐/ツナ缶/油揚げ/水煮大豆/牛乳/きな粉	精白米/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/マカロニ	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	557 24 17.8
27	火	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 五平もち	鶏肉/水煮大豆/豆乳/牛乳	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	食塩/トマトケチャップ/ウスターソース/マヨレ/コンソメ/みりん/みそ	562 26.7 15.2
28	水	ご飯 ブリの照り焼き もやしと胡瓜のゆかり なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 ぱりぱりピザ	ぶり/絹ごし豆腐/牛乳/プロセスチーズ	精白米/ぎょうざの皮	もやし/きゅうり/にんじん/なめこ/根深ねぎ/オレンジ/たまねぎ/コーン	みりん/こいくちしょうゆ/ゆかり/みそ/かつお・昆布だし/トマトケチャップ	576 26.3 16.6
29	木	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/グリーンピース/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	583 18.6 17.8
30	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 揚げパン (1歳きなこパン)	木綿豆腐/鶏ひき肉/ツナ缶/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/調合油/ロールパン	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	550 24 17.7
31	土	豚丼 紅白煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/高野豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/調合油/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/カットわかめ	しょうが/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	613 22.9 19

### 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	568	461
タンパク質g	23.4	19.7
脂質g	17.8	13.6
カルシウムmg	289	319
鉄 mg	2.6	3.2
ビタミンA μg RE	201	149
ビタミンB <sub>1</sub>	0.36	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	28	22
食塩相当量 g	1.6	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

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。

