



# 5月 予定献立表 (3群)



| 日  | 曜日 | 献立名  |                                | 材料名                                |  |  |   | エネルギー<br>(Kcal)<br>蛋白質<br>(g)<br>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  | 金  | ご飯<br>鯉のぼりハンバーグ<br>春キャベツのおかか和え<br>花麩のすまし汁<br>いちご             | 乳酸菌飲料<br>(1,2歳:牛乳)<br>鯉のぼりクッキー | 豚ひき肉/木綿豆腐/<br>牛乳/竹輪/かつお節<br>/乳酸菌飲料 | 精白米/パン粉/上<br>白糖/焼きふ/薄力<br>粉/無塩バター                | たまねぎ/グリーンピース/<br>きゅうり/にんじん/キャ<br>ベツ/もやし/えのきたけ<br>/カットわかめ/いちご | 食塩/トマトケチャッ<br>プ/こいくちしょうゆ/<br>かつお・昆布だし                     | 599<br>19.8<br>16.9                    |
| 7  | 木  | 肉うどん<br>さつまいもの甘煮<br>バナナ                                      | 牛乳<br>コーンバター<br>チャーハン          | 豚肉/油揚げ/牛乳                          | うどん/上白糖/さつ<br>まいも/精白米/ごま<br>油/無塩バター              | にんじん/根深ねぎ/こ<br>まつな/ぶなしめじ/パ<br>ナ/コーン                          | かつお・昆布だし/み<br>りん/こいくちしょうゆ<br>/食塩                          | 553<br>18.7<br>14.8                    |
| 8  | 金  | 大豆カレー<br>グリーンサラダ<br>みかんヨーグルト                                 | 牛乳<br>ミルクくずもち                  | 豚ひき肉/水煮大豆/<br>ヨーグルト/牛乳/きな<br>粉     | 精白米/調合油/薄<br>力粉/上白糖/片栗<br>粉                      | たまねぎ/にんじん/ピー<br>マン/トマト缶/キャベツ<br>/きゅうり/ほうれんそう<br>/みかん缶        | カレー粉/トマトケ<br>チャップ/ウスター<br>ソース/食塩/穀物<br>酢                  | 562<br>22<br>17.4                      |
| 9  | 土  | 豚丼<br>紅白煮<br>わかめの味噌汁<br>牛乳                                   | 牛乳<br>お菓子                      | 豚肉/牛乳                              | 精白米/上白糖/片<br>栗粉/じゃがいも                            | たまねぎ/にんじん/切<br>干しだいこん/カットわか<br>め                             | しょうが/こいくちし<br>ょうゆ/かつお・昆布だ<br>し/みそ                         | 597<br>22.1<br>22.1                    |
| 11 | 月  | ご飯<br>鯖のごまみそ焼き<br>切干大根の煮物<br>かきたま汁                           | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                  | さわら/油揚げ/卵/<br>木綿豆腐/牛乳/チー<br>ズ      | 精白米/上白糖/ご<br>ま/調合油/片栗粉<br>/ごま油/薄力粉               | 切干しだいこん/にんじん<br>/根深ねぎ/ほうれんそ<br>う                             | みりん/みそ/こいく<br>ちしょうゆ/かつお・<br>昆布だし/食塩/<br>ベーキングパウダー         | 563<br>26.1<br>18.1                    |
| 12 | 火  | ミートスパゲティ<br>アスパラとポテトのサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ                   | 牛乳<br>ツナおにぎり                   | 豚ひき肉/高野豆腐/<br>パルメザンチーズ/牛<br>乳/ツナ缶  | スパゲティ/調合油/<br>薄力粉/上白糖/<br>じゃがいも/精白米              | たまねぎ/にんじん/トマ<br>ト缶/アスパラガス/コー<br>ン/ほうれんそう/パ<br>ナ              | コンソメ/食塩/ウス<br>ターソース/トマトケ<br>チャップ/マヨレ/こ<br>いくちしょうゆ/料理<br>酒 | 579<br>23.9<br>15.4                    |
| 13 | 水  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>青梗菜の和え物<br>わかめスープ                              | 牛乳<br>リンゴゼリー<br>せんべい           | 木綿豆腐/豚ひき肉/<br>高野豆腐/牛乳/ゼラ<br>チン     | 精白米/調合油/上<br>白糖/片栗粉/ごま<br>油/ごま                   | 根深ねぎ/もやし/チン<br>ゲンサイ/にんじん/カッ<br>トわかめ/えのきたけ/り<br>んごジュース        | しょうが/みそ/こい<br>くちしょうゆ/かつお・<br>昆布だし/食塩                      | 554<br>22.8<br>16.9                    |
| 14 | 木  | ゆかりごはん<br>鶏のから揚げ(1歳:焼き唐揚げ)<br>小松菜のごま和え<br>えのきと豆腐の味噌汁<br>オレンジ | 牛乳<br>きな粉ラスク                   | 鶏肉/木綿豆腐/牛<br>乳/きな粉                 | 精白米/片栗粉/薄<br>力粉/調合油/上白<br>糖/すりごま/食パン<br>/無塩バター   | こまつな/もやし/にんじ<br>ん/えのきたけ/根深ね<br>ぎ/オレンジ                        | ゆかり/しょうが/こ<br>いくちしょうゆ/かつ<br>お・昆布だし/みそ                     | 595<br>26.2<br>18.3                    |
| 15 | 金  | 食パン<br>スパニッシュオムレツ<br>キャベツサラダ<br>コーンスープ                       | 牛乳<br>五平もち                     | 卵/水煮大豆/牛乳                          | 食パン/じゃがいも/<br>調合油/上白糖/薄<br>力粉/無塩バター/<br>精白米      | ピーマン/にんじん/たま<br>ねぎ/なす/キャベツ/<br>きゅうり/クリームコーン缶                 | 食塩/コンソメ/トマ<br>トケチャップ/穀物酢<br>/みりん/みそ                       | 577<br>23.2<br>18.8                    |
| 18 | 月  | 納豆ご飯<br>肉じゃが<br>きざみのりサラダ<br>切干大根の味噌汁                         | 牛乳<br>フレンチトースト                 | 挽きわり納豆/豚肉/<br>しらす/油揚げ/牛乳<br>/卵     | 精白米/調合油/<br>じゃがいも/しらたき/<br>上白糖/ごま油/食<br>パン/無塩バター | たまねぎ/にんじん/グ<br>リンピース/キャベツ/もや<br>し/焼きのり/切干しだい<br>こん/こまつな      | こいくちしょうゆ/かつ<br>お・昆布だし/みりん<br>/みそ                          | 611<br>25.6<br>20.3                    |
| 19 | 火  | ご飯<br>鮭フライ(1歳:鮭のパン粉焼き)<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>生揚げの味噌汁         | 牛乳<br>コーンフレーク                  | さけ/生揚げ/牛乳                          | 精白米/薄力粉/パ<br>ン粉/調合油/上白<br>糖/コーンフレーク              | ブロッコリー/キャベツ/<br>にんじん/コーン/カッ<br>トわかめ/根深ねぎ                     | トマトケチャップ/ウス<br>ターソース/穀物酢<br>/食塩/かつお・昆<br>布だし/みそ           | 556<br>25.2<br>15.2                    |
| 20 | 水  | 味噌ラーメン<br>五目豆のサラダ<br>バナナ                                     | 牛乳<br>春ごぼうの混ぜご飯                | 豚肉/水煮大豆/牛<br>乳/油揚げ                 | 中華麺/ごま油/じゃ<br>がいも/上白糖/調<br>合油/精白米                | しょうが/にんじん/もや<br>し/キャベツ/ほうれんそ<br>う/きゅうり/コーン/パ<br>ナ/ごぼう        | みそ/こいくちしょうゆ<br>/かつお・昆布だし/<br>食塩/穀物酢                       | 562<br>22.4<br>16.1                    |
| 21 | 木  | ご飯<br>ひじき入り鶏つくね<br>小松菜としめじのソテー<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>オレンジ       | 牛乳<br>フルーチェ<br>せんべい            | 鶏ひき肉/木綿豆腐/<br>油揚げ/牛乳               | 精白米/片栗粉/上<br>白糖/調合油                              | たまねぎ/ひじき/こまつ<br>な/にんじん/ぶなしめじ<br>/コーン/キャベツ/オレ<br>ンジ           | しょうが/食塩/こい<br>くちしょうゆ/みりん/<br>かつお・昆布だし/み<br>そ              | 557<br>23.4<br>18                      |
| 22 | 金  | ご飯<br>豆腐チャンプルー<br>三色ナムル<br>チンゲン菜のスープ                         | 牛乳<br>いちご蒸しパン                  | 豚肉/木綿豆腐/卵<br>/かつお節/牛乳              | 精白米/調合油/上<br>白糖/ごま油/薄力<br>粉                      | もやし/にら/にんじん/<br>ほうれんそう/チンゲ<br>ンサイ/乾しいたけ/根深<br>ねぎ/いちごジャム      | こいくちしょうゆ/食塩<br>/かつお・昆布だし/<br>ベーキングパウダー                    | 582<br>23.8<br>21.6                    |
| 25 | 月  | ご飯<br>カレイの野菜あんかけ<br>五目きんぴら<br>豆腐の味噌汁<br>オレンジ                 | 牛乳<br>チーズ入りいもち                 | かれい/竹輪/木綿豆腐/<br>牛乳                 | 精白米/片栗粉/調<br>合油/上白糖/ごま<br>/じゃがいも/無塩バ<br>ター       | たまねぎ/にんじん/れ<br>んこん/ごぼう/乾しい<br>たけ/カットわかめ/根深<br>ねぎ/オレンジ        | しょうが/こいくちし<br>ょうゆ/穀物酢/かつ<br>お・昆布だし/みりん<br>/みそ/食塩          | 556<br>24.4<br>15.1                    |

|    |   |  |                               |                                    |  |  |   |                     |
|----|---|--|-------------------------------|------------------------------------|--|--|---|---------------------|
| 26 | 火 | 食パン(ブルーベリー)<br>(1歳:ジャムなし)<br>ポークビーンズ<br>温野菜サラダ<br>ジュリエンスープ | 牛乳<br>きつねおにぎり                 | 豚ひき肉/水煮大豆/<br>牛乳/油揚げ               | 食パン/じゃがいも/<br>調合油/上白糖/無<br>塩バター/精白米/<br>ごま | ブルーベリージャム/た<br>まねぎ/にんじん/トマ<br>ト/かぼちゃ/ブロッ<br>コリー/キャベツ | ウスターソース/トマト<br>ケチャップ/食塩/コ<br>ンソメ/こいくちしょう<br>ゆ/みりん | 555<br>23.8<br>18.3 |
| 27 | 水 | ご飯<br>ツナ入り卵焼き<br>ひじきの炒め煮<br>じゃがいもの味噌汁                      | 牛乳<br>あべかわマカロニ<br>ウエハース(3歳以上) | 卵/高野豆腐/ツナ缶<br>/油揚げ/水煮大豆/<br>牛乳/きな粉 | 精白米/調合油/上<br>白糖/ごま油/じゃが<br>いも/マカロニ         | 葉ねぎ/にんじん/ひじ<br>き/さやいんげん/たま<br>ねぎ/カットわかめ              | かつお・昆布だし/こ<br>いくちしょうゆ/食塩<br>/みそ                   | 557<br>24<br>17.8   |
| 28 | 木 | ハヤシライス<br>ほうれん草のサラダ<br>メロン                                 | 牛乳<br>ホットケーキ                  | 豚肉/牛乳                              | 精白米/じゃがいも/<br>調合油/上白糖/<br>ホットケーキミックス       | にんじん/たまねぎ/グ<br>リンピース/ほうれん草<br>/きゅうり/コーン/メ<br>ロン      | ハヤシフレーク/穀物<br>酢/食塩                                | 583<br>18.6<br>17.8 |
| 29 | 金 | ご飯<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーの和風和え<br>南瓜の味噌汁                        | 牛乳<br>揚げパン<br>(1歳:きなこクリームパン)  | 木綿豆腐/鶏ひき肉/<br>ツナ缶/油揚げ/牛乳<br>/きな粉   | 精白米/上白糖/調<br>合油/ロールパン                      | たまねぎ/にんじん/乾<br>しいたけ/グリーンピース/ブ<br>ロッコリー/きゅうり/か<br>ぼちゃ | こいくちしょうゆ/み<br>りん/かつお・昆布だし<br>/みそ                  | 561<br>24.6<br>18.6 |
| 30 | 土 | 親子丼<br>わかめサラダ<br>じゃがいもの味噌汁<br>牛乳                           | 牛乳<br>お菓子                     | 鶏肉/卵/牛乳                            | 精白米/ごま/上白<br>糖/ごま油/じゃがい<br>も               | たまねぎ/にんじん/カ<br>ットわかめ/ひじき/き<br>ゅうり                    | かつお・昆布だし/こ<br>いくちしょうゆ/み<br>りん/穀物酢/みそ              | 559<br>24.4<br>19.3 |

| 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             | 569   | 458   |
| タンパク質g                | 23.1  | 19.3  |
| 脂質g                   | 17.7  | 13.5  |
| カルシウムmg               | 290   | 315   |
| 鉄 mg                  | 2.6   | 3.1   |
| ビタミンA μg RE           | 211   | 157   |
| ビタミンB <sub>1</sub>    | 0.35  | 0.26  |
| ビタミンB <sub>2</sub> mg | 0.44  | 0.31  |
| ビタミンC mg              | 27    | 21    |
| 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  
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。

