



令和5年5月 献立表



独自献立 幼児食

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	月	牛乳 ミレー ビス ケット	ごはん 豚の照り焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	牛乳 カレー蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ハム 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま マスカット ゼリー ホットケ ーキ粉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 食塩 カ レー粉	Ene. : 459kcal P : 19.5g F : 15.5g C : 63.5g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.7g
2	行事食	こどもの日	火	牛乳 塩せんべい	ピースごはん かぶとハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 こいのぼりパン	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉 いちごジャム	グリーンピース たま ねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわ かめ みかん缶 干しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コ ンソメ ベーキング パウダー	Ene. : 480kcal P : 17.6g F : 18.4g C : 66.2g Ca : 278mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20	土	牛乳 マス カット ゼリー	ごはん 鶏むねじゃが たけのことピーマンの炒め物 みそ汁(玉ねぎ)	牛乳 大豆入りホットケーキ	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) ゆで大豆 豆乳	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油 ご ま油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん たけのこ(水煮) ピーマン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 453kcal P : 20g F : 14.9g C : 66.3g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1.2g	
8	22	月	牛乳 ミレー ビス ケット	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ ホットケ ーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー キャ ベツ コーン かぼ ちゃ カットわかめ エリンギ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 475kcal P : 16.5g F : 18.2g C : 67.1g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.2g	
9	23	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 野菜と生揚げの鶏そぼろ煮 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし) マスカットゼリー	牛乳 じゃこにぎり	牛乳 生揚げ 鶏 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) しらす 干し	米 じゃがいも 砂 糖 油 マスカット ゼリー 白いりごま	だいこん こまつな にんじん カットわ かめ もやし	かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 473kcal P : 17.9g F : 13.9g C : 73.8g Ca : 371mg 食塩相当量 : 1.4g	
10	24	水	牛乳 マス カット ゼリー	ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 みそ汁(油揚げ・ごぼう) バナナ	牛乳 にんじんの豆乳プリン おこめリング	牛乳 さわら 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 パン粉 油 砂 糖 おこめリング	キャベツ コーン ごぼう バナナ に んじん 粉かんで ん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 457kcal P : 20.6g F : 16g C : 63.6g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.4g	
11	25	木	牛乳 コーン クッキー	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん)	牛乳 揚げパン	牛乳 鶏もも肉 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま コッペ パン あげ油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チンゲ ンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene. : 429kcal P : 18.4g F : 16.4g C : 57.2g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.6g	
12	金	牛乳 キラキ ラコー ンのお 星さま	鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 豚ひ き肉	干しうどん 小麦 粉 片栗粉 あげ 油 米 ごま油	たまねぎ にんじ ん にんじん葉 ブ ロッコリー コーン オレンジ	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 468kcal P : 18.7g F : 16.3g C : 67.1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 2.4g		
13	27	土	牛乳 マス カット ゼリー	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ごまきな粉トースト	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 食パン 白いりごま	しょうが 葉ねぎ ほうれん草と にん じん かぼちゃ た まねぎ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 水	Ene. : 469kcal P : 21.9g F : 14.3g C : 68.6g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.6g	
16	30	火	牛乳 塩せんべい	ごはん かれのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 春野菜パスタ	牛乳 かしい 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 油 砂糖 スパ ゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれ ん草 コーン ね ぎ なす オレンジ にんにく アスパラ ガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 20.4g F : 14.3g C : 66.3g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.5g	
17	31	水	牛乳 マス カット ゼリー	食パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 豆乳	食パン マー マレードジャム マカ ロニ マヨドレ 米 白いりごま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	しょうゆ 酒 食塩 コンソメ 水 炊き 込みわかめ	Ene. : 454kcal P : 20.6g F : 17.7g C : 58.6g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.6g	
18	木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 中 華麺 ごま油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ に んじん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水	Ene. : 469kcal P : 21.9g F : 14.8g C : 68.1g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.7g		
19	金	牛乳 キラキ ラコー ンのお 星さま	ひじきごはん 鮭のみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豆腐ドーナツ(米粉)	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 米粉 片 栗粉 あげ油	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) たま ねぎ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩 酢 ベーキングパウ ダー	Ene. : 452kcal P : 18.9g F : 15.2g C : 64.2g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.4g		
26	特別食	金	牛乳 キラキ ラコー ンのお 星さま	コーンライス タンドリーチキン 3色のマリネ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	コーン にんにく しょうが パプリカ (黄) ピーマン に んじん キャベツ オレンジ	食塩 カレー粉 ケ チャップ 酢 水 コンソメ ベーキン グパウダー	Ene. : 475kcal P : 17.4g F : 17.1g C : 67.3g Ca : 269mg 食塩相当量 : 0.9g	
給食MEMO								目標値	月平均値		
<p>保育園での生活には慣れてきましたか？ 給食の時間は楽しく過ごせていますか？「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。 ＜今月の行事食：2日(火)＞こどもの日メニュー。かぶとをイメージしたハンバーグや鯉のぼりの“こい”に見立てたおやつを提供予定です。み～んな、健やかに成長できますように。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆</p>								Ene.(エネルギー)	475kcal	462kcal	
								P(タンパク)	19g	19.3g	
								F(脂質)	13.2g	15.9g	
								C(炭水化物)	70.1g	65.6g	
								Ca(カルシウム)	225mg	280mg	
								食塩相当量	1.5g	1.5g	