



# 平成30年5月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	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 火	麦茶 ビスケット	焼肉 ピーフンソー とろりんスープ オレンジ ご飯	ヨーグルト せんべい 柏餅 (おみやげ)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼ こ 鶏卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい) なたね油 ピーフ ン 有塩バター でん粉(じゃがいもで ん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米)	にんじん キャベツ 大豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ えのきたけ(生) バレンシア オレンジ	エネルギー: 417kcal タンパク: 14.2g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 2g かぶと行列
2 水	バナナ	白身魚のタルタルソース 青菜の ごま和え わかめ汁 キウイ ご飯	牛乳 おやつパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ご し豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック) マヨネーズ (全卵型) ごま(いり) 黒砂糖 水稲 穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通常平 均、生) にんじん 緑豆もやし(生) ス イートコーン缶詰 たまねぎ 乾燥わか め キウイフルーツ	エネルギー: 462kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2g 
3 木								憲法記念日
4 金								みどりの日
5 土								こどもの日
6 日								
7 月	リンゴジュース せんべい	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃが いも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精 白米) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガ ス(若茎、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 467kcal タンパク: 12.7g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.4g
8 火	バナナ	ミートボール 温野菜 なめこ汁 グレープフルーツ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米み そ(甘みそ) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩 せんべい)	バナナ(生) たまねぎ にんじん キャ ベツ(結球葉、生) プロックリー ス イートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ね ぎ グレープフルーツ	エネルギー: 426kcal タンパク: 13.3g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.3g
9 水	麦茶 玉子ポーロ	焼き魚(鮭) アスパラサラダ えのき汁 キウイ	牛乳 よもぎ団子	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) 削り節 米みそ (淡色辛みそ) 普通牛乳 きな粉 (脱皮大豆、黄大豆)	ポーロ(衛生ポーロ) マカロニ・スパ ゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 上 新粉 車輪糖(三温糖)	アスパラガス スイートコーン缶詰 に んじん きゅうり えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ キウイフルーツ よもぎ (葉、ゆで)	エネルギー: 369kcal タンパク: 17.4g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 0.9g よもぎ団子 パーティー
10 木	麦茶 ケーキ	鶏のから揚げ 青菜和え きゃべつ 汁 たけのご飯 メロン	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1 等) なたね油 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ ラクトアイス(普通脂 肪)	しょうが にんにく ほうれんそう ス イートコーン缶詰 緑豆もやし にんじ ん キャベツ 根菜ねぎ たけのごメ ロン	エネルギー: 464kcal タンパク: 15.6g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.3g 誕生会
11 金	ヨーグルト	焼きそば ウィンナー 春雨スープ キウイ	牛乳 ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん 調合油 ごま油 ビス ケット(ハード)	キャベツ たまねぎ にんじん 緑豆も やし あおさ 乾燥わかめ スイート コーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根菜ね ぎ キウイフルーツ	エネルギー: 366kcal タンパク: 12.2g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.6g 
12 土	麦茶 ビスコ	チョコサンド ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライ ト) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 食パン ミルクチョ コレート ドレッシングタイプ和風調味 料 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せん べい)	ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰 バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 577kcal タンパク: 14.1g 脂質: 25.2g	食塩相当量: 1.8g 
13 日								
14 月	果実ジュース せんべい	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラ ダ ポトフ オレンジ ご飯	フルーツヨー グルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶 詰(水煮、フレーク、ライト) ソーセ ージ(ウィンナー) ヨーグルト(全脂無 糖) いかなご(あめ煮)	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) 車輪糖(三温糖) マカロ ニ・スパゲッティ(乾) ドレッシングタイ プ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生)	きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 キャベツ たまねぎ プロックリー(花 序、生) バレンシアオレンジ バナナ (生) なつみかん、まも	エネルギー: 423kcal タンパク: 14.9g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.9g
15 火	麦茶 麩菓子	蒸し団子 三色和え 大根汁 キ ウイ ご飯	牛乳 おやつパン	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏 卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	かりんとう(黒) 水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもで ん粉) ごま油 クリームパン	たまねぎ 根菜ねぎ しょうが キャ ベツ にんじん スイートコーン缶詰 だい ごん(根、皮つき、生) キウイフルーツ (袋凍、生)	エネルギー: 426kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.5g
16 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 青菜和え す まし汁 メロン ご飯	ヤクルト せんべい	かつお(秋獲り、生) かつお節 絹 ごし豆腐	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	バナナ しょうが ほうれんそう ス イートコーン缶詰 緑豆もやし にんじん まいたけ わかめ 根菜ねぎ メロン(温 室メロン、生)	エネルギー: 370kcal タンパク: 12.9g 脂質: 6.5g	食塩相当量: 1.3g 花壇づくり
17 木	ゼリー	きんぴらごぼう スクランブルエッ グ 豆麩汁 オレンジ ご飯	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセ ステーズ 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳、さくらえび(寒干し)、かつ	なたね油 板こんにやく(精粉こんにやく く) ごま(いり) 車輪糖(三温糖) 黒砂 糖 有塩バター 焼きふ(親世ふ) 水 稲穀粒(精白米) ながいも(塊根、生)	ごぼう れんこん にんじん さやいん げん たまねぎ 乾燥わかめ バレンシ アオレンジ キャベツ 緑豆もやし ス イートコーン缶詰 根菜ねぎ あおさ	エネルギー: 502kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g