



令和元年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 水								即位の日
2 木								国民の休日
3 金								憲法記念日
4 土								みどりの日
5 日								こどもの日
6 月								振替休日
7 火	野菜ジュース せんべい	照り焼きチキン 温野菜 白菜汁 いちご ご飯	ヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) なたね油 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご	エネルギー: 373kcal タンパク: 14.5g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.2g
8 水	パナナ	白身魚のタルタルソース すまし汁 青菜のごま和え キウイ ご飯	牛乳 手作りラスク	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 食パン	パナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 401kcal タンパク: 16.5g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.8g
9 木	ヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.7g
10 金	麦茶 玉子ポーロ	ちゃんぽんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジ	ジョア おにぎり	削り節 ぶた大型種、かたろース(脂身つき、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) うどん(ゆで) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) なら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(葉干し)	エネルギー: 538kcal タンパク: 24.7g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 2.6g
11 土								春の合同遠足
12 日								
13 月	果実ジュース せんべい	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ ご飯	フルーツヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリブ油 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 533kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.7g
14 火	牛乳寒天	ミートボール 三色和え わかめ汁 オレンジ ご飯	スポロン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	パン粉(乾燥) 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)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉干し) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 2.1g
15 水	パナナ	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ まいたけ汁 キウイ ご飯	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	パナナ(生) しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.2g
16 木	ヨーグルト	酢豚 花型卵 えのき汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種、もも 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび(葉干し) かつお節	オリブ油 じゃがいも でん粉 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ながいも(塊根、生) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	しょうが たまねぎ にんじん(乾しいたけ(乾) 青ピーマン ハイニアップル(缶詰) えのきだけ(生) 乾燥わかめ(グレープフルーツ) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(葉干し)	エネルギー: 508kcal タンパク: 19.6g 脂質: 16g	食塩相当量: 2.1g
17 金	麦茶 誕生ケーキ	鶏のから揚げ 青菜和え 春きゃべつ汁 メロン たけのこご飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	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(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) トマト(果実、生) レタス メロン たけのこ	エネルギー: 415kcal タンパク: 13g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.1g
18 土	麦茶 ビスケット	クロワッサンサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	鶏卵、全卵(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 540kcal タンパク: 13.1g 脂質: 24.4g	食塩相当量: 2g





令和元年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		
19日								
20月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	飲むヨーグルト いも花子	ふた大型種 かたロス(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんとう	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 12.7g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.7g
21火	牛乳 ビスケット	花焼売 水菜サラダ なめこ汁 キウイ ご飯	ジョア せんべい	普通牛乳 ぶた ひき肉(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ビスケット(ハード) しゅうまいの皮、ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) みずな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 17g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.4g
22水	バナナ	焼魚 和風ポテトサラダ 大根汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 揚げパン	べにざけ(生) 油揚げ かつお節 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッパン 調合油 車糖(三温糖) じゃがいも チーズ	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 20.5g 脂質: 18.7g	花壇作り
23木	ヨーグルト	切干し大根の含め煮 豆麩汁 スクランブルエッグ オレンジ ご飯	野菜生活 ハーベスト	ふた大型種 かた さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ 鶏卵、全卵 プロセステーズ 削り節 米みそ 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター 焼きさ(観世生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 475kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.6g
24金	麦茶 玉子ポーロ	アスパラとトマトのスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 メロン	牛乳寒天 せんべい	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(ハルメジ) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ひらたけ(生) アスパラガス(若茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 17g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.1g
25土	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームパン じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キウイ	エネルギー: 527kcal タンパク: 13.9g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.4g
26日								
27月	ぶどうジュース せんべい	ささみのチーズ焼き 青菜和え 豚汁 キウイ ご飯	ヨーグルトみかんゼリー せんべい	成鶏、ささ身(生) プロセステーズ ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ゼラチン ヨーグルト	米菓(塩せんべい) オリーブ油 さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グルニュー糖)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ キウイフルーツ(緑肉種、生) パレンシアオレンジ うんしゅうみかん缶詰(果肉)	エネルギー: 444kcal タンパク: 13.4g 脂質: 7.3g	食塩相当量: 2.1g
28火	ヨーグルト	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ すいか	牛乳 ホットケーキ	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) 普通牛乳	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 プレミックス粉(ホットケーキ用) メープルシロップ	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) えのきたけ(生) すいか	エネルギー: 477kcal タンパク: 19.3g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.9g
29水	バナナ	かじきまぐろの竜田揚げ 春雨サラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	めかじき(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.7g
30木	麦茶 麩菓子	五目昆布煮 かぼちゃキャッシュ 青菜汁 メロン ご飯	プリン せんべい	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ プロセステーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かりんとう(黒) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 13.7g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.5g
31金	麦茶 ビスケット	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳	ビスケット(ハード) そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たけのこ(生) あおりの(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 542kcal タンパク: 21.7g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 2.6g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園