



令和元年5月献立表

3歳以上児



日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	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	照り焼きチキン 温野菜 白菜汁 いちご	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)	なたね油	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：271kcal タンパク：15.4g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.2g	
8 水	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え すまし汁 キウイ	牛乳 手作りラスク	またら(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 食パン	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(原葉、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：306kcal タンパク：17.7g 脂質：15.6g	食塩相当量：2.3g	
9 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 きやべつ汁 グレープフルーツ	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) 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：440kcal タンパク：19g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.8g	
10 金	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 かつお節(脂身つき、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	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) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：578kcal タンパク：28.3g 脂質：19.6g	食塩相当量：2.6g	
11 土							春の合同遠足	
12 日								
13 月	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	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)	オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 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 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：421kcal タンパク：14.5g 脂質：15.9g	食塩相当量：0.8g	
14 火	ミートボール 三色和え わかめ汁 オレンジ	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 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(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：428kcal タンパク：16.6g 脂質：12.6g	食塩相当量：2.4g	
15 水	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ まいたけ汁 キウイ	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) クリームパン	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(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：461kcal タンパク：22.6g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.7g	
16 木	酢豚 花型卵 えのき汁 グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種 もも(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび(素干し) かつお節	オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 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 にんにく 乾しいたけ 青ピーマン バイナップル えのきだけ 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(素干し)	エネルギー：416kcal タンパク：18.7g 脂質：14.7g	食塩相当量：2.2g	
17 金	鶏のから揚げ 青菜和え 春きやべつ汁 メロン たけのこご飯	麦茶 誕生ケーキ 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 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 にんじん 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(土耕栽培、結球葉、生) メロン たけのこ	エネルギー：493kcal タンパク：17.7g 脂質：25.6g	食塩相当量：1.3g	誕生会





令和元年5月献立表

3歳以上児



日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	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		
18 土	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	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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 676kcal タンパク: 18.6g 脂質: 30.7g	食塩相当量: 2.4g
19 日							
20 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製型) 芋かりんと	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: 412kcal タンパク: 12.8g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.6g
21 火	花焼売 水菜サラダ なめこ汁 キウイ	ジョア せんべい	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	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 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: 320kcal タンパク: 12.7g 脂質: 5.6g	食塩相当量: 1.4g
22 水	焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ 大根汁 グレープフルーツ	牛乳 揚げパン	べにざげ(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	マヨネーズ(全卵型) コッパン 調合油 車糖(三温糖) チーズ	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) たいこん(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: 406kcal タンパク: 22.6g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1g 花壇作り
23 木	切干し大根の含め煮 スクランブルエッグ 豆鮎汁 オレンジ	野菜生活 ハーベスト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター 焼きふ(観世ふ)	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: 405kcal タンパク: 17.4g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.7g
24 金	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(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	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: 538kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.4g
25 土	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	クリームパン じゃがいも(塊茎、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: 621kcal タンパク: 19.3g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2g
26 日							
27 月	ささみのチーズ焼き 青菜和え 豚汁 キウイ	ヨーグルトみかんゼリー せんべい	成鶏、ささ身(生) プロセスチーズ 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 セラチン ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 さといも(球茎、水煮) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう にんじん スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) ごぼう(根、生) だいこん 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) パレンシアオレンジ(ストレートジュース) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	エネルギー: 357kcal タンパク: 22.5g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 2g
28 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ずいか	牛乳 ホットケーキ	ぶた大型種、ローズ(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) メーブルシロップ	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(原葉、生) えのきたけ(生) すいか	エネルギー: 499kcal タンパク: 21.6g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 2g
29 水	かじきまぐろの竜田揚げ 春雨サラダ 豆腐汁 オレンジ	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(白) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	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: 431kcal タンパク: 21.4g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 2.1g
30 木	五目昆布煮 かぼちゃキッシュ 青菜汁 メロン	プリン せんべい	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(車ふ) 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: 414kcal タンパク: 13.5g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.8g
31 金	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	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) あおのり(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 22.7g 脂質: 11g	食塩相当量: 2.8g

※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