



令和3年5月 献立表

3歳以上児



日曜	3歳以上児			栄養価	行事			
	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える					
1 土	昼食 エッグサンド コロコロスープ 牛乳 キウイ	昼間 ゼリー せんべい	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 ジャがいも(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) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分：564kcal たんぱく：16.6g 脂質：20.8g	食塩相当量：2.1g	
2 日								
3 月								憲法記念日
4 火								みどりの日
5 水								子どもの日
6 木	きんぴらごぼう スクラブルエッグ えのき汁 清見オレンジ	牛乳 カレーパン(手作り)	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(ハルメザン)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 有塩バター ロールパン	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し)	1食分：478kcal たんぱく：21.6g 脂質：23.1g	食塩相当量：2.5g	
7 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 鶏南蛮汁 グレープフルーツ	牛乳 サブレ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 系引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) みつしいこんぶ(煮干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1食分：453kcal たんぱく：17g 脂質：11.7g	食塩相当量：2.8g	
8 土	ツナコーンサンド 豚肉とピーマンの炒めもの 牛乳 キウイ	ぶどうジュース せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) クリーム(植物性脂肪) ふた大型種、かたローズ(赤肉、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分：692kcal たんぱく：23.4g 脂質：27.7g	食塩相当量：2.3g	
9 日								
10 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ	野菜生活 ビスケット	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分：390kcal たんぱく：13.4g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.9g	
11 火	ポークチャップ コールスローサラダ 大根汁 清見オレンジ	フルーツヨーグルト (手作り) いも、花子	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ 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(たいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生) かつみかん(缶詰) もも	1食分：443kcal たんぱく：15.8g 脂質：22.2g	食塩相当量：1.3g	
12 水	さわらのねぎ味噌焼き ごぼうサラダ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 セサミトースト (手作り)	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、さき身(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	ごま(いり) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	根深ねぎ(葉、軟白、生) 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(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) 乾燥わかめ(煮干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1食分：430kcal たんぱく：22.5g 脂質：18.1g	食塩相当量：2.2g	
13 木	筑前煮 野菜入り卵焼き 豆鮎汁 メロン	ヤクルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 焼きふ(観音身) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) 乾いたたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) メロン(温室メロン、生)	1食分：397kcal たんぱく：17.9g 脂質：11.9g	食塩相当量：2g	
14 金	油淋鶏 青菜和え わかめ汁 キウイ	牛乳 焼きおにぎり(手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	根深ねぎ にんにく(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(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分：401kcal たんぱく：16.4g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.9g	
15 土	ピーナツサンド ポトフ 牛乳 清見オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナツバター) ジャがいも(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)	1食分：662kcal たんぱく：22.1g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.8g	
16 日								



令和3年5月 献立表



3歳以上児

日曜			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	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			
17月	チキンカレー マカロニサラダ 牛乳 キウイ	ソファール元気ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) まぐろ鰯缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳	じゃがいも(焼茎、皮なし、生) マカロニス・スパゲッティ(乾) トレンジングタイプ和風調味料	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) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) きゅうり(果実、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1 kcal = 366kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 13.9g	1.4g	
18火	鶏肉のさっぱり煮 ナムル なめこ汁 清見オレンジ	スポロン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	1 kcal = 325kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 8.4g	1.8g	
19水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 白菜汁 グレープフルーツ	牛乳 揚げパン(手作り)	べにざけ(生) プロセスチーズ 油揚げ 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	日本かぼちゃ(果実、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) はくさい(結球葉、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)	1 kcal = 423kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 20.4g	1g	
20木	酢豚 花型卵 青菜汁 メロン	牛乳 ピスコ	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 焼きふ(厚ふ) ピスコ(ソフト)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) ハイアンアップル(缶詰) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室メロン、生)	1 kcal = 410kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 16g	1.9g	
21金	鶏のから揚げ 青菜和え キャベツ汁 清見オレンジ たけのご飯	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)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	しょうが(根茎、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) はくさい(結球葉、生) たけのご飯(ゆで) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	1 kcal = 528kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 27.1g	1.7g	誕生会
22土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 キウイ	野菜生活 せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	クリームサンド 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1 kcal = 575kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 20.1g	2.1g	
23日								
24月	アスパラシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ	白いお星さまヨーグルト いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) マカロニス・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1 kcal = 454kcal たんぱく: 15g 脂質: 17.2g	0.8g	
25火	花焼売 温野菜 えのき汁 清見オレンジ	牛乳 テーズ蒸しパン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用)	乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(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) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し)	1 kcal = 344kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 13.9g	1.9g	
26水	白身魚のタルタルソース 土佐和え まいたけ汁 メロン	牛乳 クリームボックス(手作り)	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま油 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	乾燥わかめ(素干し) 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(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生) いちご(生)	1 kcal = 524kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 23.7g	2.3g	
27木	五目昆布煮 ブロッコリーキッシュ 豆腐汁 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	ふた大型種、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) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、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) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1 kcal = 424kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 13.3g	2.5g	
28金	さばの味噌煮 マセドアンサラダ ちゃんぽんそうめん汁 キウイ	牛乳 ポテのチーズ焼き(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	さつまいも(焼根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり たけのご飯(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) キウイフルーツ	1 kcal = 418kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.6g	2.7g	
29土	クリームサンド ミネストローネ 牛乳 清見オレンジ	バナナ	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームパン オリーブ油 マカロニス・スパゲッティ(乾)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スツキニ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) バナナ(生)	1 kcal = 504kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 18.7g	2.6g	
30日								
31月	照り焼きチキン 和風ポテトサラダ ワンタンスープ キウイ	飲むヨーグルト(手作り) 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 プロセスチーズ ふた、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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 みついしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれんそう キウイフルーツ	1 kcal = 399kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 17.1g	1.6g	

※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



令和3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 土	麦茶 ビスケット	エッグサンド コロコロスープ 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ソー セージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) ロールパン マヨネーズ (全卵型) オリーブ油 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) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分 [*] : 490kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.8g	
2 日									
3 月									
4 火									憲法記念日
5 水									みどりの日
6 木	ゼリー	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ えのき汁 清見オレンジ ご飯	牛乳 カレーパン(手作り)	ふた大型種、ローズ さつま揚げ 鶏卵 全卵 (生) プロセスチーズ 米みそ 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ご まい(り) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ロールパン	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきだけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	1食分 [*] : 558kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2g	
7 金	ヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 鶏南蛮汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 サブレ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ぞう めん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) みつまいこ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1食分 [*] : 545kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 2.4g	
8 土	麦茶 ビスコ	ツナコーンサンド 豚肉とピーマンの 炒めもの 牛乳 キウイ	ぶどうジュース せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) クリー ム(植物性脂肪) ふた大型種、かたローズ(赤肉、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) ロールパン マヨネーズ(全 卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米 菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分 [*] : 587kcal たんぱく: 17g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.8g	
9 日									
10 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ ご飯	野菜生活 ビスケット	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精 白米) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロccoli(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分 [*] : 537kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.8g	
11 火	ゼリー	ポークチャップ コールスローサラダ 大根汁 清見オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) プロセス チーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト (全脂無糖)	オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 マ ヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ざらめ 糖(グラニュー糖) 幸かりんとう	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん(根、皮つき、生) きゅうり スイートコーン缶詰 だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ パナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	1食分 [*] : 503kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1g	
12 水	バナナ	さわらのねぎ味噌焼き ごぼうサラダ ずまし汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 セサミトースト(手作り)	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身 (生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	ごまい(り) オリーブ油 ドレッシングタイプ和 風調味料 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラ ニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ごぼう きゅうり 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) まいたけ(生) 乾燥わかめ グレープフルーツ	1食分 [*] : 512kcal たんぱく: 20g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.7g	
13 木	ヨーグルト	筑前煮 野菜入り卵焼き 豆麩汁 メロン ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐 (乾) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 削 り節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒 砂糖 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	1食分 [*] : 530kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.7g	
14 金	麦茶 麩菓子	油淋鶏 青菜とえ わかめ汁 キウイ ご飯	牛乳 焼きおにぎり(手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 普通牛乳 削り節	かりんとう(黒) でん粉(じゃがいもでん粉) 車 糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白米) ごま (り)	根深ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥 わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分 [*] : 500kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.7g	
15 土	麦茶 たまごボーロ	ピーナツサンド ポトフ 牛乳 清見オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) 食パン らっかせい(ピー ナツバター) 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)	1食分 [*] : 641kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2.4g	
16 日									



令和3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		
17月	野菜ジュース せんべい	チキンカレー マカロニサラダ 牛乳 キウイ ご飯	ソファール元気ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) マカロニス・バゲッティ(乾) ドレッシング タイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米)	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 にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(果実、 生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分: 520kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.6g
18火	ゼリー	鶏肉のさっぱり煮 ナムル なめこ汁 清見オレンジ ご飯	スポン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ)	ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓 (塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰 にんじん (根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	1食分: 438kcal たんぱく: 12.5g 脂質: 6.9g	食塩相当量: 1.6g
19水	バナナ	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 白菜汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 揚げパン(手作り)	べにざげ(生) プロセステーズ 油揚げ 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) 水稲穀粒(精白米) コッ ペパン 調合油	バナナ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり(果実、 生) スイートコーン缶詰 はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) グレープフルーツ	1食分: 516kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.8g
20木	ヨーグルト	酢豚 花型卵 青菜汁 メロン ご飯	牛乳 ビスコ	ふた大型種 もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 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) 焼きふ (車ふ) 水稲穀粒(精白米) ビسケット	バナナ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バインアップル (缶詰) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン	1食分: 539kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.9g
21金	麦茶 誕生ケーキ	鶏のから揚げ 青菜和え キャベツ汁 清見オレンジ 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)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調 合油 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ ア イスクリーム(普通脂肪)	しょうが(根茎、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 緑豆もやし(生) キャベツ 根深ねぎ たけのこ(ゆ で) 赤色トマト レタス(土耕栽培、結球葉、生)	1食分: 543kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.5g
22土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 キウイ	野菜生活 せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通 牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド 緑豆はるさ め(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、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) キウイフ ルーツ(緑肉種、生)	1食分: 490kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.7g
23日								
24月	ぶどうジュース せんべい	アスパラシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) マカロニス・バゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス (若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分: 591kcal たんぱく: 16g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 0.9g
25火	ゼリー	花焼売 温野菜 えのき汁 清見オレンジ ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通 牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもで ん粉) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) プレ ミックス粉(ホットケーキ用)	乾しいたけ(乾) しょうが たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ブ ロccoli(花序、生) にんじん スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し)	1食分: 471kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.8g
26水	バナナ	白身魚のタルタルソース 土佐和え まいたけ汁 メロン ご飯	牛乳 クリームボックス(手作り)	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	薄力粉(1等) バン粉(乾燥) 調合油 マヨ ネーズ ごま油 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター ざらめ糖 でん粉	バナナ(生) 乾燥わかめ ほうれんそう(葉、通年平均、生) に んじん スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) メロン(温室メロン、生) いちご(生)	1食分: 577kcal たんぱく: 21g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.6g
27木	ヨーグルト	五目昆布煮 プロッコリーキッシュ 豆腐汁 グレープフルーツ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、ローズ(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) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄 力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	みつしこ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ プロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 乾 燥わかめ(素干し) グレープフルーツ	1食分: 563kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.2g
28金	麦茶 麩菓子	さばの味噌煮 マセドアンサラダ ちゃんぽんそうめん汁 キウイ ご飯	牛乳 ポテトのチーズ焼き (手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセステーズ ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通 牛乳 ソーセージ(ウインナー)	ポーロ(衛生ポーロ) さつまいも マヨネーズ そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 水稲穀粒 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) たけ のこ キャベツ 大豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) みつしこ(素干し) キウイフルーツ	1食分: 588kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.2g
29土	麦茶 たまごポーロ	クリームサンド ミネストローネ 牛乳 清見オレンジ	バナナ	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) クリームパン オリーブ 油 マカロニス・バゲッティ(乾)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ズッ キーニ(果実) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰 バナナ(生)	1食分: 520kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.3g
30日								
31月	りんごジュース せんべい	照り焼きチキン 和風ポテトサラダ ワンタンスープ キウイ ご飯	飲むヨーグルト(手作り) 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 プロセス テーズ ふた、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無 糖) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり スイートコーン缶詰 みつ しこ(素干し) たまねぎ 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれ んそう(葉、通年平均、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1食分: 519kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.5g

※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



令和3年5月 離乳食献立表



日曜	昼食	昼間	行事
1 土	ばんがゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
2 日			
3 月			建法記念日
4 火			みどりの日
5 水			こどもの日
6 木	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
7 金	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
8 土	ばんがゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
9 日			
10 月	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
11 火	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
12 水	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
13 木	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
14 金	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
15 土	ばんがゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
16 日			
17 月	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
18 火	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
19 水	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
20 木	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
21 金	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	誕生会
22 土	ばんがゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
23 日			
24 月	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
25 火	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
26 水	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
27 木	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
28 金	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
29 土	ばんがゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	
30 日			
31 月	おかゆ 野菜ペースト 麦茶 ミルク	ミルク	

※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