

## 5月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 5月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養値	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 水	ごはん なすと豚肉のみそ炒め アスパラとじゃこのサラダ 新じゃがのベイクドポテト すまし汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎いちごクリームボックス	豚かた肉 せん切り、米みそ、しらす干し、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、生クリーム、調製豆乳	にんじん、なす、たまねぎ、アスパラガス、きゅうり、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、美生柑、いちご	うるち米、えごま油、オリーブ油、きび砂糖、じゃがいも、食パン、コーンスターチ	水、清酒、きび砂糖、こいちしょうゆ、片栗粉、米酢、あら塩、こしょう	エネルギー 642kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.5g 炭水化物 99.9g 塩分 2.6g	かぶと行列
2 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまいも、焼きふ	水、こいちしょうゆ、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 466kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.0g 炭水化物 77.6g 塩分 1.3g	
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	ごはん 新玉ねぎの照り焼きチキン 揚げなすのじゃこ炒め 厚揚げの田楽 アスパラ汁 オレンジ	◎フルーツヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉 20g、しらす干し、厚揚げ、米みそ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、プレーンヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、長ねぎ、アスパラガス、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、グラニュー糖	水、こいちしょうゆ、本みりん、きび砂糖、清酒、あら塩、ビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.0g 炭水化物 74.3g 塩分 1.9g	
8 水	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ	水、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.9g 炭水化物 86.6g 塩分 1.2g	
9 木	ごはん テンジャオロース 野菜入り卵焼き プロッコリーのおかか和え かきたま汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎せんべい	豚もも肉、鶏ひき肉、卵、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ 水煮、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、美生柑	うるち米、かたくり粉、ごま油、きび砂糖、オリーブ油	水、こいちしょうゆ、純米酒、あら塩、パセリ粉、きび砂糖、清酒、だししょうゆ、塩せんべい	エネルギー 507kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 炭水化物 64.8g 塩分 2.0g	
10 金	ひじきの湿ぜごはん 鶏唐揚げ 青菜和え かぼちゃの甘煮 春キャベツ汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、鶏もも肉 20g、厚削り、油揚げ、米みそ、牛乳	干しひじき、干しいたげ、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖、米粉、オリーブ油	水、戻し汁、こいちしょうゆ、清酒、片栗粉、きび砂糖、誕生ケーキ	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.7g 炭水化物 78.2g 塩分 1.3g	誕生会
11 土	サンドイッチ・甘バターサンド 中華風コンソープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	ホイップクリーム、卵、豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉 せん切り、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、丸鶏がらスープ、あら塩、ビスケット	エネルギー 663kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.3g 炭水化物 89.6g 塩分 2.5g	
12 日								
13 月	ごはん アスパラカレー キャベツと甘夏のサラダ 小女子甘煮 新玉ねぎのわかめスープ ゴールドキウイ	◎敷わヨーグルト ◎かりんとう	豚かた肉 せん切り、きびなご、ヨーグルト、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、キャベツ、なつみかん、レモン、乾燥わかめ、長ねぎ、えのきたけ、コーン缶、チンゲンサイ、美生柑	うるち米、じゃがいも、きび砂糖、オリーブ油、いりごま、ごま油	水、カレーウ、米酢、あら塩、だししょうゆ、きび砂糖、丸鶏がらスープ、カルピス、揚げせんべい	エネルギー 498kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.5g 炭水化物 80.8g 塩分 2.4g	
14 火	ごはん 焼肉 切り干し大根とひじきの炒め煮 レバーの甘辛煮 かぼちゃ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎お好み焼き	豚かた肉、油揚げ、豚レバー、牛乳、厚削り、米みそ、ピザ用チーズ、さくらえび、卵、かつお節	にんにく、しょうが、たまねぎ、切干しいたご、干しひじき、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キャベツ、りょくとうもやし、コーン缶、あおさ	うるち米、いりごま、ごま油、糸こんにゃく、きび砂糖、オリーブ油、米粉	水、こいちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.2g 炭水化物 83.9g 塩分 2.0g	
15 水	ごはん カレイの煮付け ポテトサラダ えのき汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	かれい、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも	水、こいちしょうゆ、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.0g 炭水化物 87.1g 塩分 1.7g	

16	木	ごはん 松風焼き ブロッコリーとさつまいもの白和え きんぴらごぼう 温そうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎バナナとあんこのおから ドーナッツ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、米みそ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、おから、こしあん	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、さつまいも、きび砂糖、そうめん、ホットケーキミックス、有塩バター、食用こめ油、グラニュー糖	水、きび砂糖、かつお・昆布だし、甘みそ、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 638kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.6g 炭水化物 89.4g 塩分 2.2g
17	金	菓子袋					塩せんべい	エネルギー 49kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.0g 炭水化物 7.1g 塩分 0.0g
18	土	ソフトフランス ピーナッツパン チキンチャトラ 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、キウイフルーツ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、ウエハース	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.4g 炭水化物 86.9g 塩分 2.3g
19	日							
20	月	ごはん 花焼売 春野菜のソテー 焼きブロッコリー さつまい メロン	◎牛乳 100 ◎いも花子	豚ひき肉、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、メロン	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、食塩不使用バター、オリーブ油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、あら塩、こしょう、いも花子	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.1g 炭水化物 76.7g 塩分 1.4g
21	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マゼンダサラダ わかめ汁 ゴールドキウイ 麦茶	◎なかよしヨーグルト ◎せんべい	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、絹ごし豆腐、米みそ、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、コーン缶、アスパラガス、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 455kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.5g 炭水化物 74.0g 塩分 1.6g
22	水	ごはん 鮭の西京焼き おかひじきのごまマヨサラダ 焼きアスパラ なめこ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さけ、米みそ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	おかひじき、きゅうり、コーン缶、アスパラガス、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、いりごま、食パン、有塩バター	水、きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、あら塩	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.6g 炭水化物 83.0g 塩分 2.9g
23	木	ごはん 酢豚 じゃこ春雨の炒め和え 新じゃがのペイドポテト ニラ玉汁 メロン	◎牛乳 100 ◎おから米粉ココアマフィン	豚もも肉、厚削り、しらす干し、絹ごし豆腐、卵、米みそ、牛乳、おから、豆乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パインナップ缶、キャベツ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、はるさめ、ごま油、きび砂糖、米粉	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米粉、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 613kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.7g 炭水化物 99.5g 塩分 1.9g
24	金	ごはん タラのから揚げ 和風香りサラダ さつまいもの甘煮 鶏南蛮汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎ツナごぼうおにぎり	すけとうだら、しらす干し、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、ツナ缶	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、きび砂糖、いりごま、さつまいも、干しうどん	水、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、きび砂糖、本みりん、あら塩	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.5g 脂質 11.9g 炭水化物 110.4g 塩分 2.6g
25	土	ツナコーンサンド・リッチクリームサンド 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ビスケット	ツナ缶、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	コーン缶、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、パレンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりごま、ごま油	マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、ビスケット	エネルギー 484kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.2g 炭水化物 62.6g 塩分 1.7g
26	日							
27	月	ごはん 鶏の磯辺天ぷら ひじきとれんこんのサラダ スクランブルエッグ ワタンスープ オレンジ	◎キャロットゼリー ◎ビスケット	鶏もも肉 20g、卵、プロセスチーズ、豚かた肉 せん切り、厚削り、ゼラチン	あおのり、干しいたけ、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、みかんジュース	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖、ごま油、いりごま、有塩バター、ワタンの皮	水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、甘みそ、パセリ粉、きび砂糖、トマトケチャップ、ビスケット	エネルギー 625kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.6g 炭水化物 85.0g 塩分 1.0g
28	火	ミニ遠足						
29	水	ごはん さばの蒲焼き ごぼうサラダ 金時豆 かぶ汁 メロン	◎牛乳(おやつ) ◎ブルーベリーパン	さば、鶏ささみ、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぶ、長ねぎ、日高こんぶ、メロン	うるち米、オリーブ油、かたくり粉、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、米酢、あら塩、クリームパン	エネルギー 686kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.9g 炭水化物 99.3g 塩分 1.7g
30	木	ごはん 厚揚げの中華煮 花型卵 焼きアスパラ まいたけ汁 オレンジ	◎カルピスシャーベット ◎小魚せんべい	豚かた肉 せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、油揚げ、牛乳	にんじん、にら、たけのこ 水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、アスパラガス、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、みかん缶、白桃缶	うるち米、ごま油、かたくり粉、オリーブ油	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、清酒、ごま油、あら塩、カルピス、塩せんべい	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.7g 炭水化物 69.0g 塩分 1.1g
31	金	ごはん ミートローフ キャベツの醤油フレンチサラダ 新じゃがのこふき辛 きつねうどん汁 ゴールドキウイ	◎牛乳100 ◎青菜じゃこおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、こまつな	うるち米、パン粉、オリーブ油、きび砂糖、じゃがいも、干しうどん	水、あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、パセリ粉、きび砂糖、本みりん	エネルギー 679kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.0g 炭水化物 109.0g 塩分 3.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計  
※都合により献立を変更する場合があります。

# 5月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 5月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 水	ごはん 豚肉となすの味噌炒め アスパラとじゃこのサラダ 新じゃがのペイコポテト すまし汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇ビスケット ◎牛乳 100 ◎いちごクリームボックス	豚ロース、しらす干し、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、生クリーム、調整豆乳	しょうが、おろし汁、なす、長ねぎ、にら、アスパラガス、きゅうり、にんじん、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、美生柑、いちご	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、上白糖、調合油、じゃがいも、オリーブ油、食パン、コーンスターチ	水、こいくちしょうゆ、かつお昆布だし、米みそ、米酢、食塩、こしょう、あら塩、麦茶、ビスケット、きび砂糖	エネルギー 723kcal たんぱく質 26.7g 脂質 28.4g 炭水化物 98.4g 塩分 2.9g	かぶと行列
2 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 オレンジ	〇麦茶 〇せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまいも、焼きふ	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 466kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.0g 炭水化物 77.6g 塩分 1.3g	
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	ごはん 新玉ねぎの照り焼きチキン 揚げなすのじゃこ炒め 厚揚げの田楽 アスパラ汁 オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎フルーツヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉 20g、しらす干し、厚揚げ、米みそ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、プレーンヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、長ねぎ、アスパラガス、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、美生柑、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、揚げ油、炒め油、上白糖、かたくり粉、グラニュー糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、ビスケット	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.0g 炭水化物 74.3g 塩分 1.9g	
8 水	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇ビスケット ◎牛乳 100 ◎おやつパン	さけ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ	水、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ビスケット、クリームパン	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.9g 炭水化物 86.6g 塩分 1.2g	
9 木	ごはん チンジャオロース 野菜入り卵焼き フロッキーのおかか和え かきたま汁 オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎せんべい	豚もも肉、鶏ひき肉、卵、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、フロッキー、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、美生柑、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、オリーブ油	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、パセリ粉、きび砂糖、あら塩、だししょうゆ、麦茶、塩せんべい	エネルギー 507kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 炭水化物 64.8g 塩分 2.0g	
10 金	ひじきの混ぜごはん 鶏唐揚げ 青菜和え かぼちゃの甘煮 春キャベツ汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、鶏もも肉 20g、厚削り、油揚げ、米みそ、牛乳	干しひじき、干しいたけ、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょうとうもやし、コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バナナ	うるち米、上白糖、米粉、調合油	水、戻し汁、こいくちしょうゆ、清酒、片栗粉、きび砂糖、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.7g 炭水化物 78.2g 塩分 1.3g	誕生会
11 土	サンドイッチ・甘バターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 〇たまごポロ ◎なかつしヨーグルト ◎ビスケット	ホイップクリーム、卵、豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉 せん切り、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、たまごポロ、ビスケット	エネルギー 639kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.3g 炭水化物 89.6g 塩分 2.5g	
12 日								
13 月	ごはん アスパラカレー キャベツと甘夏サラダ 小女子甘煮 新玉ねぎのわかめスープ ゴールドキウイ	〇麦茶 〇オレンジ ◎飲むヨーグルト ◎かりんとう	豚かた肉 せん切り、きびなご、ヨーグルト、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、キャベツ、なつみかん、レモン、乾燥わかめ、長ねぎ、えのきたけ、コーン缶、チンゲンサイ、美生柑、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、いりごま、ごま油	水、カレールー、米酢、食塩、だししょうゆ、きび砂糖、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、カルピス、揚げせんべい	エネルギー 498kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.5g 炭水化物 80.8g 塩分 2.4g	
14 火	ごはん 焼肉 切り干し大根とひじきの炒め煮 レバーの甘辛煮 かぼちゃ汁 オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎お好み焼き	豚かた肉、油揚げ、豚レバー、牛乳、厚削り、米みそ、びざ用チーズ、さくらえび、卵、かつお節	にんにく、しょうが、たまねぎ、切干しいたご、干しひじき、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、キウイフルーツ、キャベツ、りょうとうもやし、コーン缶	うるち米、いりごま、ごま油、糸こんにゃく、上白糖、オリーブ油、米粉	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、麦茶、マヨネーズ	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.2g 炭水化物 83.9g 塩分 2.0g	

15	水	ごはん カレイの煮付け ポテトサラダ えのき汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ビスケット ◎牛乳 100 ◎おやつパン	かれい、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、みりん、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ビスケット、クリームパン	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.0g 炭水化物 87.1g 塩分 1.7g	
16	木	ごはん 松風焼き ブロッコリーとさつまいもの白和え きんぴらごぼう 温そうめん汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎バナナとあんこのおからドーナッツ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、米みそ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、おから、こしあん	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油、さつまいも、すりごま、上白糖、そうめん、ホットケーキミックス、有塩バター、食用こめ油、グラニュー糖	水、きび砂糖、かつお・昆布だし、米みそ、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 638kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.6g 炭水化物 89.4g 塩分 2.2g	
17	金	菓子袋					塩せんべい	エネルギー 49kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.0g 炭水化物 7.1g 塩分 0.0g	春の合同遠足
18	日	ソフトフランス ピーナッツパン チキンチャトラ 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○せんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、キウイフルーツ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、麦茶、塩せんべい、ウエハース	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.4g 炭水化物 86.9g 塩分 2.3g	
19	土								
20	月	ごはん 花焼売 春野菜のソテー 焼きブロッコリー さつま汁 メロン	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳100 ◎いも花子	豚ひき肉、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、パレンシアオレンジ	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、食塩不使用バター、オリーブ油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、あら塩、食塩、こししょうゆ、麦茶、芋かりんとう	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.2g 炭水化物 80.0g 塩分 1.4g	
21	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マゼドアンサラダ わかめ汁 ゴールドキウイ 麦茶	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎せんべい	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、絹ごし豆腐、米みそ、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.3g 炭水化物 70.7g 塩分 1.5g	
22	水	ごはん 鮭の西京焼き おかひじきのごまマヨサラダ 焼きアスパラ なめこ汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さけ、米みそ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	おかひじき、きゅうり、コーン缶、アスパラガス、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、オリーブ油、すりごま、食パン、いりごま、有塩バター	水、きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、あら塩、麦茶	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.6g 炭水化物 83.0g 塩分 2.5g	
23	木	ごはん 酢豚 じゃこと春雨の炒め和え 新じゃがのペイクドポテト ニラ玉汁 メロン	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎おから米粉ココアマフィン	豚もも肉、厚削り、しらす干し、絹ごし豆腐、卵、米みそ、牛乳、おから、豆乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、キャベツ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、はるさめ、ごま油、上白糖、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、麦茶、ペーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 613kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.7g 炭水化物 99.5g 塩分 1.9g	
24	金	ごはん たらこのから揚げ 和風香りサラダ さつまいもの甘煮 鶏南蛮汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎ツナごぼうおにぎり	すけとうだら、しらす干し、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、ツナ缶	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ、パレンシアオレンジ、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、上白糖、すりごま、さつまいも、干しうどん	水、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、きび砂糖、本みりん、あら塩、麦茶	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.5g 脂質 11.9g 炭水化物 110.4g 塩分 2.6g	
25	土	ツナコーンサンド・リッチクリームサンド 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○たまごポーロ ◎白いお星様ヨーグルト ◎ビスケット	ツナ缶、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	コーン缶、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、パレンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりごま、ごま油	マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、たまごポーロ、ビスケット	エネルギー 484kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.2g 炭水化物 62.6g 塩分 1.7g	
26	日								
27	月	ごはん 鶏の磯辺天ぷら ひじきとれんこんのサラダ スクランブルエッグ ワンタンスープ オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎キャラットゼリー ◎ビスケット	鶏もも肉 20g、卵、プロセスチーズ、豚かた肉 せん切り、厚削り、ゼラチン	あおりの、干しひじき、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ、みかんジュース	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油、すりごま、有塩バター、ワントンの皮	水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、パセリ粉、きび砂糖、トマトケチャップ、麦茶、ビスケット	エネルギー 625kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.6g 炭水化物 85.0g 塩分 1.6g	
28	火	ごはん ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎せんべい	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ、オリーブ油	水、ハヤシライスルー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.5g 炭水化物 87.7g 塩分 2.2g	
29	水	ごはん さばの蒲焼き ごぼうサラダ 金時豆 かぶ汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳(おやつ) ◎ブルーベリーパン	さば、鶏ささみ、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぶ、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、バナナ	うるち米、調合油、かたくり粉、いりごま、オリーブ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、きび砂糖、マヨネーズ、米酢、あら塩、麦茶、クリームパン	エネルギー 686kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.9g 炭水化物 99.3g 塩分 1.7g	

30 木	ごはん 厚揚げの中華煮 花型卵 焼きアスパラ まいたけ汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎カルピスシャーベット ◎小魚せんべい	豚かた肉 せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、油揚げ、牛乳	にんじん、にら、たけのこ 水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、アスパラガス、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ、みか	うるち米、ごま油、かたくり粉、オリーブ油	水、こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、清酒、ごま油、あら塩、麦茶、カルピス、塩せんべい	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.7g 炭水化物 69.0g 塩分 1.1g
31 金	ごはん ミートローフ キャベツの醤油フレンチサラダ 新じゃがのこふき芋 きつねうどん汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳(おやつ) ◎青菜じゃこおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、パレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、パン粉、オリーブ油、上白糖、調合油、じゃがいも、干しうどん	水、あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、バセリ粉、きび砂糖、本みりん、麦茶、食塩	エネルギー 679kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.0g 炭水化物 109.0g 塩分 3.2g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの場合

※都合により献立を変更する場合があります