

## 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<br>(○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<br>水  | ごはん<br>なすと豚肉のみそ炒め<br>アスパラとじゃこのサラダ<br>新じゃがのベイクドポテト<br>すまし汁<br>ゴールドキウイ | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 20.5g<br>炭水化物 99.9g<br>塩分 2.6g | かぶと行列 |
| 2<br>木  | ごはん<br>五目納豆<br>さつまいもの甘煮<br>豆豉汁<br>オレンジ                               | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 16.1g<br>脂質 12.0g<br>炭水化物 77.6g<br>塩分 1.3g |       |
| 3<br>金  |  |                         |  |  |  |   |   | 憲法記念日 |
| 4<br>土  |  |                         |  |  |  |   |   | みどりの日 |
| 5<br>日  |  |                         |  |  |  |   |   | こどもの日 |
| 6<br>月  |  |                         |  |  |  |   |   | 振替休日  |
| 7<br>火  | ごはん<br>新玉ねぎの照り焼きチキン<br>揚げなすのじゃこ炒め<br>厚揚げの田楽<br>アスパラ汁<br>オレンジ         | ◎フルーツヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 16.0g<br>炭水化物 74.3g<br>塩分 1.9g |       |
| 8<br>水  | ごはん<br>焼き魚(鮭)<br>マカロニサラダ<br>豆腐汁<br>ゴールドキウイ                           | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.8g<br>脂質 15.9g<br>炭水化物 86.6g<br>塩分 1.2g |       |
| 9<br>木  | ごはん<br>テンジャオロース<br>野菜入り卵焼き<br>プロッコリーのおかか和え<br>かきたま汁<br>オレンジ          | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 18.2g<br>炭水化物 64.8g<br>塩分 2.0g |       |
| 10<br>金 | ひじきの湿ぜごはん<br>鶏唐揚げ<br>青菜和え<br>かぼちゃの甘煮<br>春キャベツ汁<br>ゴールドキウイ            | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 22.4g<br>脂質 23.7g<br>炭水化物 78.2g<br>塩分 1.3g | 誕生会   |
| 11<br>土 | サンドイッチ・甘バターサンド<br>中華風コンスープ<br>牛乳 100<br>オレンジ                         | ◎なかよしヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 28.2g<br>脂質 25.3g<br>炭水化物 89.6g<br>塩分 2.5g |       |
| 12<br>日 |  |                         |  |  |  |   |   |       |
| 13<br>月 | ごはん<br>アスパラカレー<br>キャベツと甘夏のサラダ<br>小女子甘煮<br>新玉ねぎのわかめスープ<br>ゴールドキウイ     | ◎敷わヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 16.5g<br>脂質 14.5g<br>炭水化物 80.8g<br>塩分 2.4g |       |
| 14<br>火 | ごはん<br>焼肉<br>切り干し大根とひじきの炒め煮<br>レバーの甘辛煮<br>かぼちゃ汁<br>オレンジ              | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.9g<br>脂質 20.2g<br>炭水化物 83.9g<br>塩分 2.0g |       |
| 15<br>水 | ごはん<br>カレイの煮付け<br>ポテトサラダ<br>えのき汁<br>ゴールドキウイ                          | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 15.0g<br>炭水化物 87.1g<br>塩分 1.7g |       |

|    |   |  |                                  |   |   |   |  |  |
|----|---|--|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| 16 | 木 | ごはん<br>松風焼き<br>ブロッコリーとさつまいもの白和え<br>きんぴらごぼう<br>温そうめん汁<br>メロン        | ◎牛乳 100<br>◎バナナとあんこのおから<br>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<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 23.6g<br>炭水化物 89.4g<br>塩分 2.2g  |
| 17 | 金 | 菓子袋  |                                  |   |   |   | 塩せんべい  | エネルギー 49kcal<br>たんぱく質 0.5g<br>脂質 2.0g<br>炭水化物 7.1g<br>塩分 0.0g      |
| 18 | 土 | ソフトフランス ピーナッツパン<br>チキンチャトラ<br>牛乳 100<br>ゴールドキウイ                    | ◎白いお星様ヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 22.4g<br>炭水化物 86.9g<br>塩分 2.3g  |
| 19 | 日 |  |                                  |   |   |   |  |  |
| 20 | 月 | ごはん<br>花焼売<br>春野菜のソテー<br>焼きブロッコリー<br>さつまい<br>メロン                   | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 18.9g<br>脂質 18.1g<br>炭水化物 76.7g<br>塩分 1.4g  |
| 21 | 火 | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>マゼンダサラダ<br>わかめ汁<br>ゴールドキウイ<br>麦茶                | ◎なかよしヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 74.0g<br>塩分 1.6g  |
| 22 | 水 | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>おかひじきのごまマヨサラダ<br>焼きアスパラ<br>なめこ汁<br>オレンジ           | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 23.8g<br>脂質 21.6g<br>炭水化物 83.0g<br>塩分 2.9g  |
| 23 | 木 | ごはん<br>酢豚<br>じゃこ春雨の炒め和え<br>新じゃがのベイクドポテト<br>ニラ玉汁<br>メロン             | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 19.4g<br>脂質 18.7g<br>炭水化物 99.5g<br>塩分 1.9g  |
| 24 | 金 | ごはん<br>タラのから揚げ<br>和風香りサラダ<br>さつまいもの甘煮<br>鶏南蛮汁<br>ゴールドキウイ           | ◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 25.5g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 110.4g<br>塩分 2.6g |
| 25 | 土 | ツナコーンサンド・リッチクリームサンド<br>春雨スープ<br>牛乳 100<br>オレンジ                     | ◎白いお星様ヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 17.5g<br>脂質 20.2g<br>炭水化物 62.6g<br>塩分 1.7g  |
| 26 | 日 |  |                                  |   |   |   |  |  |
| 27 | 月 | ごはん<br>鶏の磯辺天ぷら<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>スクランブルエッグ<br>ワタンスープ<br>オレンジ      | ◎キャロットゼリー<br>◎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、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<br>たんぱく質 24.2g<br>脂質 22.6g<br>炭水化物 85.0g<br>塩分 1.6g  |
| 28 | 火 | ミニ遠足   |                                  |   |   |   |  |  |
| 29 | 水 | ごはん<br>さばの蒲焼き<br>ごぼうサラダ<br>金時豆<br>かぶ汁<br>メロン                       | ◎牛乳(おやつ)<br>◎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<br>たんぱく質 28.5g<br>脂質 22.9g<br>炭水化物 99.3g<br>塩分 1.7g  |
| 30 | 木 | ごはん<br>厚揚げの中華煮<br>花型卵<br>焼きアスパラ<br>まいたけ汁<br>オレンジ                   | ◎カルピスシャーベット<br>◎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<br>たんぱく質 19.0g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 69.0g<br>塩分 1.1g  |
| 31 | 金 | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツの醤油フレンチサラダ<br>新じゃがのこふき辛<br>きつねうどん汁<br>ゴールドキウイ | ◎牛乳100<br>◎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<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 109.0g<br>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<br>(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<br>水  | ごはん<br>豚肉となすの味噌炒め<br>アスパラとじゃこのサラダ<br>新じゃがのペイクドポテト<br>すまし汁<br>ゴールドキウイ | 〇麦茶<br>〇ビスケット<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 26.7g<br>脂質 28.4g<br>炭水化物 98.4g<br>塩分 2.9g | かぶと行列 |
| 2<br>木  | ごはん<br>五目納豆<br>さつまいもの甘煮<br>豆麩汁<br>オレンジ                               | 〇麦茶<br>〇せんべい<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 16.1g<br>脂質 12.0g<br>炭水化物 77.6g<br>塩分 1.3g |       |
| 3<br>金  |  |  |  |  |  |  |   | 憲法記念日 |
| 4<br>土  |  |  |  |  |  |  |   | みどりの日 |
| 5<br>日  |  |  |  |  |  |  |   | こどもの日 |
| 6<br>月  |  |  |  |  |  |  |   | 振替休日  |
| 7<br>火  | ごはん<br>新玉ねぎの照り焼きチキン<br>揚げなすのじゃこ炒め<br>厚揚げの田楽<br>アスパラ汁<br>オレンジ         | 〇麦茶<br>〇ゴールドキウイ<br>◎フルーツヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 74.3g<br>塩分 1.9g |       |
| 8<br>水  | ごはん<br>焼き魚(鮭)<br>マカロニサラダ<br>豆腐汁<br>ゴールドキウイ                           | 〇麦茶<br>〇ビスケット<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.8g<br>脂質 15.9g<br>炭水化物 86.6g<br>塩分 1.2g |       |
| 9<br>木  | ごはん<br>チンジャオロース<br>野菜入り卵焼き<br>フロッキーのおかか和え<br>かきたま汁<br>オレンジ           | 〇麦茶<br>〇ゴールドキウイ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 18.2g<br>炭水化物 64.8g<br>塩分 2.0g |       |
| 10<br>金 | ひじきの混ぜごはん<br>鶏唐揚げ<br>青菜和え<br>かぼちゃの甘煮<br>春キャベツ汁<br>ゴールドキウイ            | 〇麦茶<br>〇バナナ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 22.4g<br>脂質 23.7g<br>炭水化物 78.2g<br>塩分 1.3g | 誕生会   |
| 11<br>土 | サンドイッチ・甘バターサンド<br>中華風コーンスープ<br>牛乳 100<br>オレンジ                        | 〇麦茶<br>〇たまごポロ<br>◎なかつしヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 28.2g<br>脂質 25.3g<br>炭水化物 89.6g<br>塩分 2.5g |       |
| 12<br>日 |  |  |  |  |  |  |   |       |
| 13<br>月 | ごはん<br>アスパラカレー<br>キャベツと甘夏サラダ<br>小女子甘煮<br>新玉ねぎのわかめスープ<br>ゴールドキウイ      | 〇麦茶<br>〇オレンジ<br>◎飲むヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 16.5g<br>脂質 14.5g<br>炭水化物 80.8g<br>塩分 2.4g |       |
| 14<br>火 | ごはん<br>焼肉<br>切り干し大根とひじきの炒め煮<br>レバーの甘辛煮<br>かぼちゃ汁<br>オレンジ              | 〇麦茶<br>〇ゴールドキウイ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 24.9g<br>脂質 20.2g<br>炭水化物 83.9g<br>塩分 2.0g |       |

|    |   |  |   |   |   |   |   |  |        |
|----|---|--|---|---|---|---|---|--|--------|
| 15 | 水 | ごはん<br>カレイの煮付け<br>ポテトサラダ<br>えのき汁<br>ゴールドキウイ                    | ○麦茶<br>○ビスケット<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 15.0g<br>炭水化物 87.1g<br>塩分 1.7g  |        |
| 16 | 木 | ごはん<br>松風焼き<br>ブロッコリーとさつまいもの白和え<br>きんぴらごぼう<br>温そうめん汁<br>メロン    | ○麦茶<br>○バナナ<br>◎牛乳 100<br>◎バナナとあんこのおからドーナツ  | 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<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 23.6g<br>炭水化物 89.4g<br>塩分 2.2g  |        |
| 17 | 金 | 菓子袋  |   |   |   |   | 塩せんべい   | エネルギー 49kcal<br>たんぱく質 0.5g<br>脂質 2.0g<br>炭水化物 7.1g<br>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<br>チキンチャトラ<br>牛乳 100<br>ゴールドキウイ                | ○麦茶<br>○せんべい<br>◎白いお星様ヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 22.4g<br>炭水化物 86.9g<br>塩分 2.3g  |        |
| 19 | 土 |  |   |   |   |   |   |  |        |
| 20 | 月 | ごはん<br>花焼売<br>春野菜のソテー<br>焼きブロッコリー<br>さつま汁<br>メロン               | ○麦茶<br>○オレンジ<br>◎牛乳100<br>◎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<br>たんぱく質 18.0g<br>脂質 14.2g<br>炭水化物 80.0g<br>塩分 1.4g  |        |
| 21 | 火 | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>マゼドアンサラダ<br>わかめ汁<br>ゴールドキウイ<br>麦茶           | ○麦茶<br>○ビスケット<br>◎なかよしヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 14.3g<br>炭水化物 70.7g<br>塩分 1.5g  |        |
| 22 | 水 | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>おかひじきのごまマヨサラダ<br>焼きアスパラ<br>なめこ汁<br>オレンジ       | ○麦茶<br>○バナナ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 23.8g<br>脂質 21.6g<br>炭水化物 83.0g<br>塩分 2.5g  |        |
| 23 | 木 | ごはん<br>酢豚<br>じゃこと春雨の炒め和え<br>新じゃがのペイクドポテト<br>ニラ玉汁<br>メロン        | ○麦茶<br>○ゴールドキウイ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 19.4g<br>脂質 18.7g<br>炭水化物 99.5g<br>塩分 1.9g  |        |
| 24 | 金 | ごはん<br>たらこのから揚げ<br>和風香りサラダ<br>さつまいもの甘煮<br>鶏南蛮汁<br>ゴールドキウイ      | ○麦茶<br>○オレンジ<br>◎牛乳 100<br>◎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<br>たんぱく質 25.5g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 110.4g<br>塩分 2.6g |        |
| 25 | 土 | ツナコーンサンド・リッチクリームサンド<br>春雨スープ<br>牛乳 100<br>オレンジ                 | ○麦茶<br>○たまごポーロ<br>◎白いお星様ヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 17.5g<br>脂質 20.2g<br>炭水化物 62.6g<br>塩分 1.7g  |        |
| 26 | 日 |  |   |   |   |   |   |  |        |
| 27 | 月 | ごはん<br>鶏の磯辺天ぷら<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>スクランブルエッグ<br>ワンタンスープ<br>オレンジ | ○麦茶<br>○ゴールドキウイ<br>◎キャラットゼリー<br>◎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、セラチン     | 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、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<br>たんぱく質 24.2g<br>脂質 22.6g<br>炭水化物 85.0g<br>塩分 1.6g  |        |
| 28 | 火 | ごはん<br>ハッシュドポーク<br>竹輪厚揚げ煮<br>牛乳 100<br>ゴールドキウイ                 | ○麦茶<br>○ビスケット<br>◎なかよしヨーグルト<br>◎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<br>たんぱく質 20.9g<br>脂質 16.5g<br>炭水化物 87.7g<br>塩分 2.2g  |        |
| 29 | 水 | ごはん<br>さばの蒲焼き<br>ごぼうサラダ<br>金時豆<br>かぶ汁<br>メロン                   | ○麦茶<br>○バナナ<br>◎牛乳(おやつ)<br>◎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<br>たんぱく質 28.5g<br>脂質 22.9g<br>炭水化物 99.3g<br>塩分 1.7g  |        |

|         |  |   |                                      |  |                                    |   |  |
|---------|--|---|--------------------------------------|--|------------------------------------|---|--|
| 30<br>木 | ごはん<br>厚揚げの中華煮<br>花型卵<br>焼きアスパラ<br>まいたけ汁<br>オレンジ                   | ○麦茶<br>○ゴールドキウイ<br>◎カルピスシャーベット<br>◎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<br>たんぱく質 19.0g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 69.0g<br>塩分 1.1g  |
| 31<br>金 | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツの醤油フレンチサラダ<br>新じゃがのこふき芋<br>きつねうどん汁<br>ゴールドキウイ | ○麦茶<br>○オレンジ<br>◎牛乳(おやつ)<br>◎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<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 109.0g<br>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