

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名				5月平均栄養価 (幼児組) エネルギー 499kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.5g 塩分 1.4g
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	しらす煎餅、お茶	白ご飯、肉じゃが、のり納豆、みそ汁（キャベツ・油揚げ）	チーズ蒸しパン、牛乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、○チーズ、油揚げ、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)、納豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、焼きのり、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
02 金	豆花クッキー、お茶	白ご飯、かじき酢豚風、もやしコーンサラダ、バナナ1/3、お茶	しらす塩焼きそば、野菜ジュース	米、○ゆで中華めん、○ごま油、油、片栗粉、三温糖	○釜揚げしらす、かじき	○野菜ミックスジュース、バナナ、もやし、きゅうり、コーン缶、○ねぎ、○あおのり、○にんにく、赤ピーマン、干ししいたけ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）	しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、酢、洋風スープ、ケチャップ、おろししょうが	
07 水	このはせんべい、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、春雨サラダ、わかめスープ	メープルクッキー、豆乳125	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、はるさめ、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○調製豆乳、さば	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素	
08 木	胚芽クッキー、お茶	押し麦ごはん、鶏の海苔照り焼き、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	スープパスタ（ウインナー）、野菜ジュース	米、はとむぎ粒、○サラダ用スパゲティ、油、三温糖	鶏もも肉（皮付き）、○ウインナーソーセージ、ハム、かつお節	○野菜ミックスジュース、オレンジ、キャベツ、○キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○にんじん、○たまねぎ、こんぶ佃煮、焼きのり	○ケチャップ、酢、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、○洋風だしの素、○食塩、食塩、おろしにんにく	
09 金	こまるせんべい、お茶	肉うどん、かじきの竜田揚げ、バナナ1/3、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、みりん、酒、食塩、○食塩	
10 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
12 月	星せんべい、お茶	フォカッチャ、キーマカレー、サラダバイキング、グレープフルーツ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	コッペパン、○コーンフレーク、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉	
13 火	ミニわかめ煎餅、お茶	塩ラーメン、焼き餃子、バナナ1/3、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、油	○牛乳、鶏ひき肉、○しらす干し	バナナ、○とうもろこし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、おろししょうが、○食塩、食塩	
14 水	ももゼリー、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、きゅうりハムサラダ、トマト、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	米、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム	もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、根みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢	
15 木	オレンジ、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、三色野菜の浅漬け（大根）、すまし汁（えのき・ほうれん草）	ふかしいも、牛乳125	米、○さつまいも（皮付）、マヨネーズ	○牛乳、さば、いわし(煮干し)	だいこん、◎オレンジ、きゅうり、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	
16 金	粉吹芋、お茶	五目ごはん、鮭照り焼き、青菜キャベツおかか和え、トマト、お茶	ナポリタン、野菜ジュース	胚芽米、◎じゃがいも、○スパゲティ、三温糖、油	さけ、○ベーコン、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	○野菜ミックスジュース、トマト、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、もやし、板こんにゃく、干ししいたけ、◎あおのり	○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、○洋風だしの素、◎食塩	
17 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・大根）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
19 月	ミニハート、お茶	白ご飯、トマトハンバーグ、スパゲティサラダ、白菜スープ	あんバタートースト、豆乳125	米、○食パン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、○マーガリン、パン粉、油	○調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、○こしあん（生）、ベーコン、ハム	きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、はくさい、しめじ、コーン缶	食塩、中濃ソース、ケチャップ、酢、洋風だしの素	
20 火	豆腐ブレッド、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、さわやか漬け、グレープフルーツ、お茶	フライドポテト（コンソメ）、牛乳125	米、◎米粉パン、○フライドポテト、○油、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)	だいこん、緑豆もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、にら、レモン果汁	しょうゆ、おろししょうが、○洋風だしの素、食塩、洋風だしの素、酒	
22 木	茹でさつま芋、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、三色磯和え、ミネストローネ	カロチンケーキ、牛乳125	米、◎さつまいも（皮付）、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○調製豆乳、ベーコン	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、トマト、マーマレード、焼きのり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、洋風だしの素、食塩	
23 金	カリコリきゅうり、お茶	ミートソーススパゲティ、いんげん胡麻マヨネーズ、バナナ1/3、お茶	梅じゃこおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○米、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、かにかまぼこ	◎きゅうり、ホールトマト缶詰、バナナ、いんげん、たまねぎ、しめじ、にんじん、セロリ、すりごま、にんにく、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、しょうゆ、◎食塩、食塩	
24 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、ヨーグルト、みそ汁（豆腐・人参・玉葱）	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
26 月	花せんべい、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、コールスローサラダ、みそ汁（さつま芋・玉葱）	ミレービスケット、チーズ、牛乳125	米、さつまいも（皮付）、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○チーズ、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが	
27 火	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、こがね煮、ひじき中華サラダ、バナナ1/3、お茶	人参クッキー、牛乳125	米、○小麦粉、○バター、油、片栗粉、三温糖、○グラニュー糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、○にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ（水煮缶）、干ししいたけ、ひじき、○ごま	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、○食塩	
28 水	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、ぶり胡麻照り焼き、青菜じゃこ和え、けんちん汁	揚げパン、牛乳125	米、○コッペパン、さといも（冷凍）、○油、○三温糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、しらす干し、○きな粉、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきだけ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	
29 木	みかんゼリー、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、ポテトサラダ、オレンジ、お茶	ミックスベリーフルーチェ、クラッカー、野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ハム	○野菜ミックスジュース、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、にら、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢	
30 金	粉吹芋、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、きゅうりとえのきの酢の物、お茶	ごまおかかおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、◎じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、かにかまぼこ、○かつお節	きゅうり、えのきだけ、にんじん、ねぎ、○すりごま、にんにく、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩、◎食塩	
31 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	