

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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金	粉吹芋、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、きゅうりハムサラダ、ミネストローネ	シュガートースト、牛乳125	米、◎じゃがいも、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、油、ごま油	○牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、ベーコン、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、にんにく、◎あおのり	ケチャップ、みりん、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、◎食塩
02土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
07木	このはせんべい、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、ココロサラダ、ABCスープ	キウイフルーツ、こまるせんべい、牛乳125	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ	○キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、きゅうり	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
08金	しらす煎餅、お茶	ひじきごはん、ぶり照り焼き、春雨サラダ、野菜スープ	しらす塩焼きそば、野菜ジュース	米、○ゆで中華めん、はるさめ、三温糖、ごま油、油、○ごま油	ぶり、ベーコン、○釜揚げしらす	○野菜ミックスジュース、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、○ねぎ、ひじき、干しいたけ、○あたまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、洋風だしの素、○みりん、○しょうゆ、食塩
09土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
11月	ミニハート、お茶	白ご飯、油淋鶏、わかめサラダ、バナナ1/3、お茶	チーズ蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、○チーズ	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩
12火	アスパラピスケット、お茶	肉うどん、オレンジ、ゆかり和え、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)	だいこん、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩
13水	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、酢の物、豚ちゃんこスープ	誕生日会デザート、牛乳125	米、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	はくさい、だいこん、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、酢
14木	ももゼリー、お茶	白ご飯、ハンバーグ、キャベツのおかか和え、すまし汁(えのき・ほうれん草)	いちごヨーグルト、豆花クッキー、豆乳125	米、○三温糖、パン粉	○調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきだけ、ほうれん草、にんじん、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩
15金	カルシウムせんべい、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、切干大根中華サラダ、キウイフルーツ、お茶	ボンデケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、片栗粉、○バター、三温糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、おろししょうが、洋風だしの素、酢、カレー粉
16土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
18月	星せんべい、お茶	白ご飯、かじき照り焼き、青菜じゃこ和え、みそ汁(じゃが芋・しめじ)	ツナマヨフォカッチャ、牛乳125	米、○コッペパン、じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、かじき、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、○ツナ油漬缶、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれん草、しめじ、えのきだけ、にんじん、○きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
19火	ベジタブル煎餅、お茶	塩ラーメン、揚げ餃子、オレンジ、お茶	ごまおかおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、油	○牛乳、鶏ひき肉、○かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、○すりごま	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、洋風だしの素、おろししょうが、食塩
21木	ミレーピスケット、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、のり納豆、豆乳入りみそ汁(豆腐・小松菜)	メープルクッキー、牛乳125	米、○小麦粉、○バター、○三温糖、○メープルシロップ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、調製豆乳、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、納豆	たまねぎ、こまつな、しめじ、焼きのり、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが
22金	豆花クッキー、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、サラダバイキング、みそ汁(さつまいも・油揚げ・玉葱)	おからドーナツ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、○油、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○おから、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、○調製豆乳、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、カレー粉、おろししょうが
23土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
25月	うさぎのしっぽ、お茶	押し麦ごはん、ポークカレー、スパゲティサラダ、キウイフルーツ、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、じゃがいも、○コーンフレーク、サラダ用スパゲティ、はとむぎ粒、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールウ、酢
26火	豆腐ブレッド、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、青菜とひじきの胡麻和え、もずくスープ	ピザトースト、牛乳125	米、○米粉パン、三温糖、○油	○牛乳、さけ、○とろけるチーズ	ほうれん草、コーン缶、○たまねぎ、もずく、えのきだけ、○コーン缶、○ピーマン、すりごま、ねぎ、ひじき、ごま	○ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、洋風だしの素、食塩
27水	ミニわかめ煎餅、お茶	パン、クリームシチュー、キャベツ香り漬け、バナナ1/3、お茶	チーズ、ミニハート、豆乳125	◎米粉パン、食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油	○調製豆乳、牛乳、○チーズ、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ゆで)、ごま、レモン果汁、にんにく	食塩、洋風だしの素
28木	こまるせんべい、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、もやしコーンサラダ、すまし汁(麩・三つ葉)	コーン蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、焼☆、油	○牛乳、木綿豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、釜揚げしらす、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、コーン缶、○コーン缶、にんじん、ねぎ、ピーマン、根みつば、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酢
29金	花せんべい、お茶	けんちんうどん、鶏唐揚げ、オレンジ、お茶	梅じゃこおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、さといも(冷凍)、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○しらす干し、油揚げ	オレンジ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが
30土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ

5月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 516kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 17.6g
塩分 1.6g