



令和3年5月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
19	水	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②ひじきチャーハン	米・じゃが芋 油・ごま バターロール エッグケア	ツナ 大豆 豚挽肉・卵 牛乳	キャベツ・人参・ひじき 玉ねぎ・えのき・胡瓜 ピーマン・グリーンピース 椎茸・パセリ	622kcal 22.0g 24.2g
		①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜とコーンのナムル⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②レモンケーキ	米 油 ごま ごま油・バター ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 小松菜 コーン 大根・みつば もやし・人参・レモン	610kcal 21.2g 20.9g
7 21	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ③三色和え ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②野菜のおやき	米 片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉	豆腐 豚ひき肉 卵・ツナ チーズ・牛乳	長ねぎ・椎茸 たけのこ・人参 もやし・胡瓜 にら	574kcal 23.0g 18.0g
8 22	土	①あなかやけきそば ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ④里芋ののりあえ ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②ナポリおにぎり	中華麺 米 片栗粉 油	豚肉 ウインナー 味噌	白菜・コーン・青海苔 人参・玉ねぎ ピーマン・里芋 キャベツ・わかめ	538kcal 20.5g 14.0g
10 24	月	①ご飯 ②みそ汁(油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツの胡麻マヨ和え⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②マーブル蒸しパン	米・片栗粉 油・エッグケア ごま ホットケーキミックス	かつお 味噌・竹輪 卵・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・あさつき キャベツ 胡瓜 人参	611kcal 24.5g 20.8g
11 25	火	①豚丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ④ブロックリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②セサミトースト	米・油 食パン 小麦粉・マーガリン ごま ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根	584kcal 25.2g 14.9g
12 26	水	①チキンカレー ②クリームコンソープ ④春野菜のサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②クリスマスケーキ	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱・人参 グリーンピース・コーン パセリ・キャベツ アスパラ・白菜	673kcal 19.1g 22.2g
13 27	木	①ご飯 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②芋もち	米・ごま油 ごま 片栗粉 バター・パン粉 じゃが芋・油	豆腐 鶏肉・卵 牛乳 味噌	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜 玉ねぎ・人参 えのき・梅	554kcal 18.9g 17.7g
14 28	金	①ゆかりご飯 ②清汁(花麩・みつば) ③肉じゃが(新じゃが) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②パンプディング	米・新じゃが芋 油・ごま油 しらたき・麩 ぶどうパン・ごま	豚肉 味噌 牛乳 卵	人参・胡瓜・ゆかり チンゲン菜 三つ葉・玉葱 キャベツ	570kcal 15.0g 13.3g
1 15/29	土	①ツナ和風スパゲティ ②清汁(わかめ・ネギ) ④かぼちゃと人参煮 ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①ぶどうジュース ②焼きおにぎり	スパゲティ 米 ごま	ツナ 豚挽肉	人参・玉葱 キャベツ・長ねぎ わかめ・グリーンピース 南瓜	522kcal 22.1g 10.0g
17/31	月	①ご飯 ②清汁(白菜・椎茸) ③カレイのごま焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米 油 スパゲティ ごま・片栗粉	カレイ 油揚げ 味噌 豚肉・牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 いんげん・グリーンピース 切干大根	673kcal 22.1g 10.0g
		①塩ラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②山菜おこわ	中華麺・もち米 ごま油・じゃが芋・ごま油 エッグケア・油 米・ごま・しらたき	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜	599kcal 20.5g 15.6g

★誕生日会★

20	木	①ガーリックチャーハン②中華スープ(春雨・人参) ③ユーリンチー ④-1ツナサラダ④-2トマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・片栗粉・春雨 小麦粉・ごま油 エッグケア・油 ケーキ・バター	鶏肉 牛乳・ホイップ ベーコン ツナ	ピーマン 人参 キャベツ・トマト 胡瓜・長ねぎ	773kcal 23.4g 27.2g
----	---	--	--------	--	---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------

★材料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和3年5月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
19	水	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③鯖の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・油・白ごま ホットケーキミックス	鯖 油揚げ	大根・みつば いんげん・人参 チンゲン菜・レモン	444kcal 15.4g 11.2g
		①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①野菜のにゅうめん ④南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん 油・片栗粉 米	豚ひき肉	人参・キャベツ 玉葱・しめじ・グリーンピース 南瓜・菜めし	494kcal 14.9g 10.1g
7 21	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・お麩 ごま	鶏肉 味噌	ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜・ゆかり	493kcal 17.0g 10.5g
8 22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(チンゲン菜・春雨) ③カレイの磯辺焼き④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・春雨 油・じゃが芋 ごま油・白ごま	カレイ	白菜 人参 キャベツ・青海苔 チンゲン菜	404kcal 18.0g 9.7g
10 24	月	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ④高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	乾うどん 油・麩 じゃが芋	豚ひき肉 味噌 高野豆腐	人参・キャベツ 玉葱・わかめ 白菜	437kcal 19.6g 15.8g
11 25	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 味噌 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 小松菜・青梗菜	435kcal 17.7g 6.7g
12 26	水	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(花麩・三つ葉) ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・花麩 さつま芋	豚肉	もやし 人参・玉ねぎ みつば	452kcal 16.9g 8.6g
13 27	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・ごま・油 片栗粉	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜 青のり・わかめ	506kcal 18.9g 17.7g
14 28	金	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ焼き ④じゃが芋とアスパラソテー⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス じゃが芋	味噌 豚肉	キャベツ・わかめ アスパラガス・人参・ピーマン 玉葱・グリーンピース	444kcal 16.9g 10.1g
1 15/29	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豆腐のカレーあん④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 味噌	茄子・長ねぎ・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ピーマン みつば・キャベツ	462kcal 18.2g 8.4g
17/31	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油・ごま ホットケーキミックス	豆腐 味噌	南瓜・みつば・小松菜 玉葱・人参・もやし 干し椎茸・キャベツ	445kcal 13.5g 6.4g
		①ごましおにぎり ②麦茶	①ごましおはん②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ホットケーキミックス 油・ごま油	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん・コーン もやし・人参・きゅうり	470kcal 15.8g 14.3g

★	20	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・梅干し キャベツ・胡瓜 海苔・菜めし・人参	498kcal 17.0g 10.3g
---	----	---	-------------------	--	-------------	----------	---------------------------------	---------------------------