令和元年５月献立表

日付		曜	乳幼児昼食 献立名	1,2歳児午前 おやつ	1～5歳児午後 おやつ	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 血や肉になるもの	主な材料 体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
7	20	火・月	①豚丼 ②清汁（オクラ・わかめ） ③ほうれん草のごま和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば	米・油 中華めん ごま しらたき	豚肉 豚ひき肉 牛乳	オクラ・わかめ・人参 玉ねぎ ほうれん草・キャベツ もやし・ピーマン	538kcal 21.1g 12.7g
8	21	水・火	①ご飯②スープ（もやし・あさつき） ③鶏肉のトマト煮 ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉クッキー	米・ベーキングパウダー オリーブオイル 油・バター 小麦粉	鶏肉 卵・きな粉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・アスパラ にんにく・コーン キャベツ・もやし・あさつき レタス・ピーマン・トマト缶	608kcal 19.8g 23.1g
9	29	水	①ご飯②みそ汁（なめこ・みつば） ③かれいの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②チーズトースト	米 油 食パン ごま・ごま油	カレイ・味噌 ベーコン 牛乳・チーズ かつおぶし	なめこ・みつば 青のり・チンゲン菜 人参・キャベツ 玉葱	541kcal 27.9g 14.1g
10	24	金	①ロールパン②スープ（キャベツ・コーン） ③ポークビーンズ ④スパゲッティツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②カレーピラフ	ロールパン じゃが芋・油 スパゲティ 米・バター	豚ひき肉・大豆 ツナ 牛乳	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・あさつき きゅうり ピーマン	729kcal 23.7g 20.9g
11	25	土	①肉味噌スパゲティ ②清汁（椎茸・絹さや） ③キャベツの海苔おかか和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	スパゲティ・油 片栗粉 ごま 米	豚ひき肉 味噌・かつお節 鶏ひき肉 牛乳	人参・玉葱・のり グリンピース・ごぼう 椎茸・絹さや・みつば キャベツ・きゅうり	548kcal 22.3g 14.2g
13	27	月	①豚肉味噌煮込みうどん ②粉ふき芋 ③トマト ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②吹寄せごはん	米・里芋 ごま油・うどん じゃがいも	豚肉・みそ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	トマト・しめじ 人参・あおのり キャベツ・椎茸 あさつき	528kcal 20.6g 9.3g
14	28	火	①中華丼 ②中華スープ（えのき・わかめ） ③春雨サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②オレンジマフィン	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・油 ホットケーキミックス	豚肉 バター 牛乳	玉ねぎ・白菜・みかん缶 わかめ・胡瓜・ピーマン えのき・椎茸 人参・キャベツ	568kcal 16.7g 18.3g
15	23	水・木	①菜めしごはん ②清汁（大根・長ねぎ） ③がんもの煮付け④三色和え ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	米・こんにゃく 油・ごま スパゲティ バター	ハム がんもどき 鶏肉 牛乳	大根・人参・椎茸 玉ねぎ・小松菜 のり・菜めし 長ねぎ・いんげん	653kcal 27.0g 18.9g
16	30	木	①チキンカレー ②スープ（小松菜・えのき） ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②フルーチェ	米・油 春雨・食パン じゃが芋 ごま油	鶏肉 牛乳 フルーチェ	玉葱・人参・きゅうり 小松菜・グリンピース チンゲン菜・キャベツ・えのき	651kcal 19.7g 13.1g
17	31	金	①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） ③あじのかりかりチーズ焼き ④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②マカロニベーコンソテー	米 油・オリーブオイル パン粉 マカロニ	味噌 ベーコン・油揚げ あじ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・あさつき 胡瓜・にんにく 大根・パセリ・ピーマン 人参・練り梅	575kcal 23.1g 16.1g
18		土	①塩ラーメン ②キャベツの中華和え ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり	中華めん ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ きゅうり	537kcal 21.1g 10.5g

☆誕生日会☆

22		水	①ポテトサンド②スープ（玉ねぎ・コーン） ③唐揚げ④レタスと南瓜のサラダ ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②パフェ	片栗粉・食パン・油 バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ	フルーチェ 鶏肉・クレープ 牛乳・ホイップクリーム コーンフレーク	玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー レタス・りんご・パセリ きゅうり・コーン みかん缶・ストロベリーソース	596kcal 24.1g 20.7g

☆日本の郷土料理 ☆

			楽しみにしていてください						

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。

令和元年５月軽食・夕食献立表

日付		曜	軽食 献立名	夕食 献立名	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 血や肉になるもの	主な材料 体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
7	20	火・月	①おにぎり（菜飯） ②麦茶	①鶏の鍋照り丼 ②清汁（麸・わかめ） ③いんげんのサラダ④フルーツ	米 油・麸	鶏肉	わかめ・菜めし いんげん・人参 チンゲン菜・玉葱	483kcal 17.7g 8.1g
8	21	水・火	①おにぎり（ゆかり） ②麦茶	①ご飯②清汁（みつば・わかめ） ③カレイのごま焼き ④なすと厚揚げの煮物⑤フルーツ	米 ごま・油 さつま芋	カレイ 厚揚げ	みつば・なす わかめ・生姜 ゆかり	483kcal 21.1g 9.8g
9	29	水	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②みそ汁（南瓜・みつば） ③ほうれん草の和え物 ④フルーツ	スパゲティ ごま油 油	豚ひき肉 味噌	かぼちゃ・みつば・玉ねぎ ほうれん草・人参・わかめ もやし・しめじ・えのき	432kcal 18.3g 10.8g
10	24	金	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鰆の味噌照り焼き ④南瓜の煮付け⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	鰆 味噌	キャベツ 人参・生姜 南瓜・わかめ	495kcal 17.6g 7.4g
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁（大根・みつば） ③エビと豆腐のケチャップ炒め④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉 味噌・えび 豆腐	大根・みつば・にんにく 玉ねぎ・人参・長ねぎ キャベツ・生姜	415kcal 16.2g 8.8g
13	27	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁（キャベツ・わかめ） ③さつま芋と鶏肉煮 ④きゅうりのおかか和え⑤フルーツ	米・ごま・油 ホットケーキミックス さつま芋	鶏肉 かつおぶし 味噌	キャベツ・わかめ 大根・きゅうり 人参・絹さや	398kcal 11.0g 5.6g
14	28	火	①おにぎり（わかめ） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（茄子・長ねぎ） ③豚肉と大根の煮物 ④キャベツソテー⑤フルーツ	米 油・ごま ごま油	豚肉 味噌	茄子・長ねぎ・人参 大根・あさつき・わかめ キャベツ・玉ねぎ	585kcal 14.7g 20.5g
15	23	水・木	①蒸しパン ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁（わかめ・長ねぎ） ③もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま・ごま油 ホットケーキミックス 油・片栗粉	豚ひき肉 豆腐	人参・みつば・長ねぎ わかめ・もやし きゅうり	405kcal 14.6g 11.2g
16	30	木	①おにぎり（ごましお） ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁（麸・ほうれん草） ③鮭の照り焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 油・麸 ごま	鮭 味噌	ほうれん草 小松菜 人参	459kcal 20.0g 8.5g
17	31	金	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（じゃが芋・長葱） ③鶏肉とキャベツの炒め物 ④ピーマンと昆布の和え物⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	鶏肉 昆布 みそ	長葱 玉葱・人参・キャベツ ピーマン・菜めし	527kcal 17.0g 10.1g
18		土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の味噌焼き④小松菜のお浸し ④フルーツ	米 油 じゃが芋	鮭 豆腐 味噌	みつば 小松菜 人参	374kcal 16.3g 8.2g

22		水	①おにぎり（ゆかり） 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 ④フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・練り梅 キャベツ・胡瓜 海苔・ゆかり	514kcal 17.4g 10.4g