



日付	曜	乳幼児献立			主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	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		
1	15/29	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 ごま・春雨 お麩・バター きなこ	カレイ 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・みつば	493kcal 20.8g 16.1g
2	16/30	火	①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・えのき) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①2日こどもの日おやつ 16/30 プリン ⑥牛乳	米・油・バター カレールウ・ごま油 2:春巻きの皮 16/30:プリンの糸	豚肉 牛乳 味噌 2:チーズ	人参・ピーマン レーズン・えのき 玉ねぎ・わかめ チンゲン菜・キャベツ	619kcal 19.8g 24.6g
	17	水	①クロワッサン ②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①五目ごはん ⑥牛乳	クロワッサン・米 じゃが芋 油	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 油揚げ	キャベツ・人参 グリーンピース・玉ねぎ ブロッコリー・コーン 干椎茸・ごぼう	566kcal 18.9g 24.3g
	19	金	①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③鱈の味噌焼き ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・マーガリン ごま・こしあん エッグケア 食パン	鯖・みそ 竹輪 牛乳	玉ねぎ・わかめ 長葱・キャベツ きゅうり・人参	532kcal 20.5g 18.9g
6	20	土	①けんちんうどん ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	うどん さつまいも 米	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳	人参・ごぼう 大根・あさつき しいたけ みつば	518kcal 17.1g 9.9g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鱈フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①レーズン黒パン ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス 油 パン粉・小麦粉	鯖 みそ 牛乳	カリフラワー・ピーマン キャベツ・人参 なめこ・みつば レーズン	552kcal 21.0g 16.6g
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③豚肉の生巻焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①おまんのヨーグルト ⑥りんごジュース	米・じゃが芋 油 エッグケア	豚肉 ヨーグルト みそ	白菜・あさつき もやし・人参・玉ねぎ しょうが・きゅうり みかん缶・コーン	519kcal 14.6g 15.9g
10	24	水	①ごまおこ飯 ②みそ汁(油揚げ・長葱) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①南島のしっとりケーキ ⑥牛乳	米・しらたき じゃが芋 油・ごま・バター のり粉・ベーキングパウダー	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ 卵	長葱・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり グリーンピース キャベツ・きゅうり	598kcal 20.1g 20.4g
11	25	木	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米 小麦粉・バター ごま ごま油	鶏肉 卵 みそ 牛乳・チーズ	わかめ・長葱 玉ねぎ・小松菜 もやし・コーン 人参・絹さや	486kcal 18.3g 15.2g
12	26	金	①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・あさつき) ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	米 スパゲティ 油・ごま油	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ひじき ピーマン・コーン もやし・あさつき ブロッコリー・キャベツ	538kcal 21.8g 16.2g
13	27	土	①みそもやしラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①混ぜ込みいなり ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 じゃが芋・カレー粉 米	豚肉 みそ・油揚げ ウィンナー 牛乳	もやし・キャベツ にら・人参 長葱・コーン 玉ねぎ・ピーマン	558kcal 20.2g 18.8g

☆お楽しみ給食☆

18		木	①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのお野菜スープ ③ハンバーグ ④野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・パン粉 ケーキ 油	ベーコン・豚肉 豆乳・牛乳 ホイップクリーム	グリーンピース 玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 南瓜・ブロッコリー	602kcal 20.6g 24.7g
----	--	---	--	-----	-------------	-------------------	------------------------------	--	---------------------------

材料の割合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和5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
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	月	①蒸しパン ②みそ汁(南瓜・みつば) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	かぼちゃ・みつば 大根・人参 きゅうり・キャベツ	328kcal 11.0g 7.1g
2	16/30	火	①ごましおおにぎり ②ごましおごはん ③湯汁(わかめ・長葱) 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 油・ごま油	厚揚げ 豚肉	わかめ・長葱 玉ねぎ・いんげん もやし・人参・きゅうり	363kcal 12.6g 11.7g
	17/31	水	①わかめおにぎり ②清汁(豆腐・わかめ) ③鯖の照り焼き ④さつまい芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 油 さつまい芋	鯖 豆腐	わかめ 炊き込みわかめ	358kcal 11.4g 7.3g
	18	木	①菜飯おにぎり 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・片栗粉 ごま 油・ごま油	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・菜めし チンゲン菜	321kcal 12.9g 5.4g
	19	金	①ごましおおにぎり ②ごましおごはん ③みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鶏の照り焼き ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米・ごま 油	味噌 鶏肉	キャベツ・わかめ アスパラ・人参 玉ねぎ・コーン	322kcal 13.5g 6.6g
6	20	土	①わかめおにぎり ②清汁(そうめん・長葱) ③カレーのみそ焼き ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・そうめん 油 ごま油・ごま	カレー 味噌	長葱・白菜・玉ねぎ 人参 炊き込みわかめ	295kcal 11.1g 4.2g
8	22	月	①ゆかりおにぎり ②みそ汁(じゃが芋・長葱) 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 ごま	豆腐 味噌・豚肉	長葱・玉ねぎ・生鰾 チンゲン菜・にんにく 小松菜・人参・ゆかり	337kcal 12.1g 6.4g
9	23	火	①菜めしおにぎり ②五目にゆうめん ③南瓜のそぼろあん ④フルーツ	そうめん・ごま 油・片栗粉 ごま油	豚肉	人参・白菜・もやし 椎茸 南瓜・菜めし	343kcal 12.7g 7.8g
10	24	水	①わかめおにぎり ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま油 ごま・エッグケア	豚肉 味噌	大根・みつば・きゅうり ひじき・人参・玉ねぎ 炊き込みわかめ・ピーマン・コーン	359kcal 10.6g 11.3g
11	25	木	①焼きうどん ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	乾うどん 油 じゃが芋	豚肉・味噌 かつおぶし 高野豆腐	人参・白菜 玉ねぎ・わかめ	412kcal 17.0g 13.8g
12	26	金	①蒸しパン ②みそ汁(さつまい芋・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・さつまい芋 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌	長ねぎ・小松菜 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ	319kcal 11.4g 4.5g
13	27	土	①ゆかりおにぎり ②みそ汁(麩・わかめ) ③カレーの照り焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 麩	カレー 味噌 かつおぶし	わかめ・ゆかり 白菜・人参 もやし・ピーマン	286kcal 13.4g 3.4g