



2024年5月献立表



日付	曜	乳幼児層食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	
		献立名	おやつ	おやつ	熱やかになるもの	血や肉になるもの	体の骨子を建てるもの		
1	15/29	水	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クラッカー	①お昼のきなこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 ごま・春雨 お昼・バター	カレー 牛乳 きなこ	キャベツ・人参 玉ねぎ・みつば	493kcal 20.8g 16.1g
2	30	木	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 ①30日プリン ⑥牛乳	米・油・エッグケア カレー・ごま油・じゃが芋 2: 春巻きの皮 30: プリンの素	豚肉 牛乳 味噌 2: ツナ	人参・ピーマン・わかめ レーズン・えのき 玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ	655kcal 18.9g 24.6g
	17/31	金	①ライ麦パン 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	①ビスケット	①五目ごはん ⑥牛乳	ライ麦パン・米 じゃが芋 油	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ ブロッコリー・コーン	504kcal 19.5g 15.2g
	18	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 さつま芋 米	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳	人参 大根・あさつき しいたけ みつば	515kcal 17.1g 9.9g
	20	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭フライ 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レーズン蒸しパン ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス 油 パン粉・小麦粉	鮭 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
7	21	火	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長葱) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①みかんのヨーグルト 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	長葱・わかめ もやし・人参・玉ねぎ しょうが・きゅうり みかん缶・コーン	517kcal 14.5g 15.9g
8	22	水	①ごましおご飯 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きなこトースト ⑥牛乳	米・しらたき じゃが芋 油・ごま 食パン・マーガリン	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ きなこ	長葱・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり キャベツ きゅうり	576kcal 19.9g 20.1g
9	23	木	①ピビンパル ②みそ汁(玉葱・わかめ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①クッキー ⑥牛乳	米 小麦粉・バター ごま ごま油	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 小松菜・もやし キャベツ・コーン 人参・にら	486kcal 14.4g 18.3g
10	24	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
11	25	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
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③唐揚げ ④もやしとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①米粉のりんごケーキ ⑥牛乳	米・油 ※卵ミックス・ベーキングパウダー	鶏肉・みそ 牛乳 豆乳	白菜・あさつき 生姜・もやし キャベツ・ピーマン りんご・人参	562kcal 18.2g 17.1g
14	28	火	①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉とピーマンのみそ炒め ④ピーマンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 イナアガー ピーマン エッグケア	豚肉・みそ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・わかめ キャベツ・人参 長葱・胡瓜・コーン みかん・白桃	565kcal 18.0g 19.9g

☆お楽しみ給食☆

16		木	①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのスープ 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	ウィンナー・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 胡瓜・ブロッコリー・みかん	602kcal 20.5g 24.6g
----	--	---	---	-----	-------------	-------------------	-------------------------------	--	---------------------------

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。

2024年5月軽食献立表

日付		曜	軽食	主な材料		栄養価 幼児
			献立名	熱ゆ力になるもの	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	水	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
2	16/30	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
/	17/31	金	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
/	18	土	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
/	20	月	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
7	21	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
8	22	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
9	23	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
10	24	金	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
11	25	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
13	27	月	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
14	28	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g