

令和5年5月献立表

日付		曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1〜5歳児午後	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	おやつ	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	マンナ	①お昼のきなこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 ごま・春雨 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	牛乳	②2日こどもの日おやつ 16日/30日 プリン ⑥牛乳	米・油・バター・ごま カレー粉・じゃが芋・ごま油 2日：春巻きの皮 16日/30日：プリンのかき	豚肉 牛乳 みそ 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
	17/31	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	クラッカー	⑥リッツフルーツサンド 17日 とろろクッキング ⑥牛乳	クロワッサン・米 じゃが芋 油・リッツ	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 ホイップクリーム	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 みかん缶・もも缶	566kcal 18.9g 24.3g
			①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①あんバターパン ⑥牛乳	米・バター 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 長ねぎ・キャベツ 胡瓜・人参	532kcal 20.5g 18.9g
6	20	土	①和風スパゲティ ②わかめスープ ④ふかし芋 ⑤フルーツ	クラッカー	①かやくおにぎり ⑥りんごジュース	スパゲティ さつまいも 米 油	豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ しめじ・えのき ごぼう・コーン みつば・わかめ	518kcal 17.1g 9.9g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鯖フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	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	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・万能ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	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	白菜・万能ねぎ もやし・人参・玉ねぎ しょうが・胡瓜 みかん缶・コーン	519kcal 14.6g 15.9g
10	24	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	牛乳	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 小麦粉・ベーキングパウダー	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ 卵	長ねぎ・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり グリーンピース キャベツ・胡瓜	598kcal 20.1g 20.4g
11	25	木	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④もやしナムル ⑤フルーツ	りんごジュース	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・長ねぎ 玉ねぎ もやし・胡瓜 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・万能ねぎ) ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	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・万能ねぎ 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	クラッカー	①混ぜ込みいなり ⑥りんごジュース	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	もやし・キャベツ にら・人参 長ねぎ・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モグちゃんのス野菜スープ ③ハンバーグ ④野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	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・いちご 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
----	--	---	--	----	-------------	-------------------	------------------------------	--	---------------------------

材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

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 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	
1	15/29	月	蒸しパン	①ご飯 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 ホウチン・ミョウガ	豚肉 みそ	南瓜・みつば 大根・人参 胡瓜・キャベツ	328kcal 11.0g 7.1g
2	16/30	火	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁(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 油・ごま油	厚揚げ 豚肉	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・いんげん もやし・人参・胡瓜	363kcal 12.6g 11.7g
	17/31	水	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(豆腐・わかめ) ③鯖の照り焼き ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 油 さつま芋	鯖 豆腐	わかめ 炊き込みわかめ	358kcal 11.4g 7.3g
			菜飯おにぎり	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・片栗粉 ごま 油・ごま油	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜 菜飯ご飯の素	321kcal 12.9g 5.4g
	19	金	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②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	みそ 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
			わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ) ③カレイのみそ焼き ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・そうめん 油 ごま油・ごま	カレイ みそ	長ねぎ・白菜・玉ねぎ 人参 炊き込みわかめ	295kcal 11.1g 4.2g
6	20	土	ゆかりおにぎり	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 ごま	豆腐 みそ・豚肉	長ねぎ・玉ねぎ・生姜 チンゲン菜・にんじく・小松菜 人参・ゆかりご飯の素	337kcal 12.1g 6.4g
8	22	月	菜めしおにぎり	①五目にゆうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤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 菜めしご飯の素	343kcal 12.7g 7.8g
9	23	火	わかめおにぎり	①ご飯 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 みそ	大根・みつば・胡瓜・ピーマン ひじき・人参・玉ねぎ 炊き込みわかめ・コーン	359kcal 10.6g 11.3g
11	25	木	焼きうどん	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・みそ 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	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・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・さつま芋 ホウチン・ミョウガ 油	鶏肉 みそ	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	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③カレイの照り焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 麩	カレイ みそ かつおぶし	わかめ・ゆかりご飯の素 白菜・人参 もやし・ピーマン	286kcal 13.4g 3.4g