

2023年05月

# 献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ご飯 和風みそチャウダー 高野豆腐の卵とし 温野菜（きゅうり） 一食納豆 果物（バナナ）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ジャがいも 白玉粉 油 砂糖 すりごま	牛乳 納豆 鶏もも肉 卵 粉チーズ 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 スキムミルク あおのり	バナナ ヲレンジ たまねぎ にんじん だけのこ（ゆで） キャベツ きゅうり ごぼう グリーンアスパラガス えだまめ（冷凍） ししいたけ	
2	火	節句寿司 鮭の塩焼き 切り干し大根のごま和え すまし汁 果物（オレンジ）	牛乳 子どもの日デザート 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 パン 砂糖 すりごま	牛乳 さけ 木綿豆腐 鶏もも肉 鶏糸卵 生わかめ かまぼこ 油揚げ いりこ でんぷ のり	牛乳	
6	土	パン 小ゆめん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	パン 米 干しとうめん ごま 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かまぼこ しらす干し ひじき	牛乳	
8	月	豚汁 ししゃも 善きゅうりたまごとし 果物（バナナ）	牛乳 いきなり団子風 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	さつまいも ホットケーキ粉 じゃがいも 糸こんにゃく	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 こしあん 卵 豚肉（もも） ベーコン みそ 油揚げ たい	バナナ ヲレンジ たまねぎ にんじん だいたいこん セロリー ごぼう ねぎ	牛乳
9	火	たぬきごはん ゆで鶏とアスパラの和え物 フルーツマト もずく汁 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ） こんぶ	米 くす粉 砂糖 ねりごま 糸こんにゃく 黒砂糖 ごま	牛乳 もすく 木綿豆腐 鶏ささ身 ツナ缶 卵 きな粉 スキムミルク こんぶ	牛乳	
10	水	ご飯 さわらのみそ照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 むらくも汁 果物（キウイ）	牛乳 サンドイッチ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 食パン さつまいも 糸こんにゃく マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 さわら 木綿豆腐 ツナ缶 卵 たいしず水煮 牛肉 かまぼこ 米みそ 油揚げ ひじき	牛乳	
11	木	パン ミートスパゲティ 手羽中の甘煮 善野菜スープ 果物（バナナ）	牛乳 鯉めし 温野菜（ごぼう） かんぱん	米 パン スパゲティ じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油 かんぱん	牛乳 鶏手羽肉 たい 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 鶏しパーミンチ 粉チーズ 鶏もも肉	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう トマトビュール コーン みつば しめじ ビーマン パセリ バイナップル	牛乳
12	金	ご飯 一口カツ 春雨の酢の物 納豆 みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 クルゼリー 温野菜（セロリー） パン いりこ	米 パン じゃがいも パン粉 はるさめ 小麦粉 油 砂糖 ごま油 すりごま	牛乳 豚肉 木綿豆腐 納豆 卵 みそ 生わかめ ハム いりこ あおのり	みかんレトルト キウイフルーツ キウイフルーツ キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー えのきたけ にんじん ねぎ	牛乳
13	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	パン 米 ビーフン 油	牛乳 えび 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ ベーコン	バナナ オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ 干ししいたけ	牛乳
15	月	ご飯 肉団子のトマトスープ わかめとツナの酢の物 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	牛乳 カップケーキ・人参 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ジャがいも ホットケーキ粉 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 無塩バター カットわかめ	バナナ ヲレンジ たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト ごぼう グリーンアスパラガス トマトビュール	牛乳
16	火	ご飯 ピビンパ丼 中華スープ（野菜） 果物（キウイ）	牛乳 デザートムース（ピーチ） 温野菜（にんじん） パン いりこ	米 パン じゃがいも 砂糖 三温糖 ごま油	牛乳 牛肉 鶏糸卵 ウィンナー 生わかめ いりこ	ももレトルト にんじん ほうれんそう キウイフルーツ もやし だけのこ えのきたけ コーン ねぎ	牛乳
17	水	ご飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ドーナツ・かぼちゃ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく 油 すりごま ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 牛肉 生わかめ みそ 卵 無塩バター 油揚げ	バナナ オレンジ かぼちゃ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん セロリー いんげん えのきたけ ねぎ	飲むヨーグルト

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	木	パン 中華風やさそば がんもどきと野菜の煮物 果物（バナナ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ） かんぱん	パン 米 パリパリ麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖 かんぱん	牛乳 がんもどき えび 豚肉 かまぼこ さけ カットわかめ	バナナ ヲレンジ たまねぎ にんじん もやし だけのこ（ゆで） きゅうり えだまめ（冷凍） ねぎ 干ししいたけ オレンジ	牛乳
19	金	ご飯 スパイシーチキン マカロニサラダ 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちご蒸しパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	米 ホットケーキ粉 いちごジャム マカロニ マヨネーズ すりごま	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 豆乳 納豆 えのきたけ にんじん コーン ねぎ にんにく	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ にんじん コーン ねぎ にんにく	牛乳
20	土	親子丼 磯辺和え 果物（バナナ）	牛乳 抹茶かこのホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 卵 鶏もも肉 かまぼこ 味のり	たまねぎ バイナップル ほうれんそう オレンジ キャベツ にんじん コーン みつば	牛乳
22	月	ご飯 マーボ豆腐 ナムル じゃがいもの甘辛煮 果物（バナナ）	牛乳 揚げパン 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米 パン じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム きな粉 しらす干し	たまねぎ オレンジ にら にんじん きゅうり もやし セロリー ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが キウイフルーツ	牛乳
23	火	♪お誕生日給食♪ ご飯 手作りプリン イワシのパン粉焼き 干し和え 若竹汁 果物（バナナ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 パン オリーブ油 パン粉 すりごま 三温糖	牛乳 いわし 木綿豆腐 鶏もも肉 粉チーズ 生わかめ スキムミルク 油揚げ いりこ	バナナ ヲレンジ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ハセリ	牛乳
24	水	♪おまわりバス遠足♪ ご飯 肉じゃが チーズ巻き揚げ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 おからクッキー 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ジャがいも 小麦粉 砂糖 バター 糸こんにゃく ぎょうざの皮 油	牛乳 牛肉 おから 木綿豆腐 チーズ 生わかめ みそ 卵 油揚げ	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん きゅうり えのきたけ いんげん ねぎ	牛乳
25	木	♪すみれ遠足♪ パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ） かんぱん	米 ゆで中華めん パン 砂糖 ごま油 油 じゃがいも かんぱん	牛乳 鶏レバー 挽きわり納豆 チンゲンサイ もやし えだまめ（冷凍） コーン セロリー いんげん ねぎ オレンジ	キウイフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし えだまめ（冷凍） コーン セロリー いんげん ねぎ オレンジ	牛乳 じゃがいも
26	金	ご飯 スペアリブのマーレード煮 ジャーマンポテト みそ汁 果物（バナナ）	牛乳 カルピス寒天 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 ジャがいも パン マーレード 油 砂糖	牛乳 スペアリブ カルピス 木綿豆腐 みそ ベーコン 油揚げ いりこ 豚肉 かんてん	バナナ ヲレンジ たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ にんにく パセリ	牛乳
27	土	♪ちゅうりっぷふ憩談♪ 中華どんぶり キャベツの中華和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 えび ちくわ しらす干し カットわかめ	はくさい キャベツ バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ 干ししいたけ	牛乳
29	月	ご飯 つみれ汁 切干大根と凍り豆腐の煮物 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	牛乳 お芋ケーキ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉	牛乳 いわしのすり身 卵 無塩バター みそ 鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ	オレンジ にんじん しょうが キウイフルーツ はくさい だいたいこん みずな セロリー ごぼう えのきたけ 切り干しだいこん 干しぶどう いんげん ねぎ 干ししいたけ	牛乳
30	火	カレーライス ドレッシングサラダ 果物（バナナ）	牛乳 フルーツポンチ 温野菜（ごぼう） いりこ	米 ジャがいも パン グラニュー糖 油 砂糖	牛乳 牛肉 ハム いりこ かんてん	バナナ ヲレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もも缶 バナナ ぶどうジュース きゅうり りんご缶 ごぼう コーン えだまめ（冷凍）	牛乳
31	水	ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（バナナ）	牛乳 コンマヨネーズパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 チーズ 挽きわり納豆 ツナ缶 みそ しらす干し 油揚げ	バナナ ほうれんそう チーズ 挽きわり納豆 ツナ缶 みそ ごぼう ねぎ パセリ しょうが	牛乳

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503kcal	鉄	2.3mg
	たんぱく質	20.1g	カルシウム	223mg
	脂質	14.8g	ビタミンC	32mg
	塩分	1.7g	食物繊維	4g