

令和3年5月



きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 土	わかめうどん 南瓜の甘煮 ハムサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	干しうどん 三温糖 油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 わかめ(生)	かぼちゃ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー	エネ ル ギ ー 598 kcal	534 kcal
6 木	りんごジャムサンド 野菜スープ チキン南蛮 コーンサラダ グレープフルーツ	牛乳	のりおにぎり	りんご	食パン ○米 マヨネーズ 大豆油 油 片栗粉 砂糖	◎牛乳 鶏肉 卵 ○焼きのり	グレープフルーツ はくさい コーン缶 きゅうり キャベツ パセリ りんごジャム にんじん えのきたけ たまねぎ	エネ ル ギ ー 575 kcal	518 kcal
7 金	ふりかけごはん(ごま塩) たまねぎのみそ汁 幼:ししゃものから揚げ 乳:かじきのから揚げ 大根サラダ りんご	牛乳	あげパン	市販菓子	米 ○ロールパン ○大豆油 ○グラニュー糖 サフラワー油 大豆油 片栗粉	◎牛乳 ししゃも 木綿豆腐 かにかまぼこ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) かじき ツナ缶 ハム	りんご だいこん たまねぎ きゅうり えのきたけ	エネ ル ギ ー 615 kcal	527 kcal
8 土	にゅうめん とり肉の天ぷら グリーンサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	そうめん 小麦粉 大豆油 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 豚肉 卵 かつお節	バナナ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー ねぎ 干しいたけ アスパラ	エネ ル ギ ー 642 kcal	556 kcal
10 月	納豆ごはん じゃが芋のみそ汁 魚のマリネ おひたし オレンジ	牛乳	ラスク	バナナ	米 じゃがいも ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 大豆油 小麦粉 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 かじき 納豆 わかめ(生) かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい オレンジ トマト たまねぎ だいこん しめじ にんじん	エネ ル ギ ー 631 kcal	533 kcal
11 火	ハンバーガー ポトフ風スープ スパゲティサラダ グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	バーガーパン じゃがいも ○小麦粉 マカロニ パン粉 サフラワー油 ○サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○豚肉 ○卵 ウインナー 卵 牛乳 ハム ○かつお節、 ○あおのり	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ にんじん ○キャベツ きゅうり かぶ ○ねぎ	エネ ル ギ ー 644 kcal	568 kcal
12 水	わかめごはん 豚汁 ちんげん菜と厚揚げのいため ブロッコリーのおひたし いちご	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 片栗粉 ○砂糖 三温糖	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 鶏ひき肉 豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ かつお節	いちご ブロッコリー ねぎ チンゲンサイ もやし ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ にんじん こんにゃく ごぼう 大根	エネ ル ギ ー 515 kcal	467 kcal
13 木	焼きそば なるとのカルルスープ 手作りしゅうまい 白菜のこぶ和え バナナ	牛乳	しらすおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 しゅうまいの皮 片栗粉 サフラワー油 ごま油	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 なると ○しらす干し あおのり	バナナ はくさい しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ もやし コーン缶 ピーマン 塩こんぶ	エネ ル ギ ー 594 kcal	513 kcal
14 金	ピピンバ井 具沢山みそ汁 豆腐サラダ グレープフルーツ	牛乳	カルピス ゼリー せんべい	市販菓子	米 じゃがいも サフラワー油 三温糖 ごま(乾) ごま油	◎牛乳 ○乳酸菌飲料(希釈用) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ かつお節 鶏がらスープ 木綿豆腐 豚ひき肉	グレープフルーツ キャベツ にんじん きゅうり かぶ もやし ほうれんそう ねぎ たまねぎ だいこん ○かんでん(粉)	エネ ル ギ ー 623 kcal	481 kcal
15 土	レーズンバターロール トマトスープ スクランブルエッグ アスパラサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	ぶどうパン マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 卵 チーズ バター	オレンジ トマト きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ コーン缶 アスパラ ブロッコリー トマトピューレ	エネ ル ギ ー 586 kcal	528 kcal
17 月	ごはん すまし汁 肉じゃがが煮 いんげんのごま和え バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 じゃがいも 焼ふ ○ホットケーキ粉 三温糖 ごま(乾) ○メープルシロップ	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ○卵 わかめ(生) ○バター かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん いんげん バナナ たまねぎ しらたき しめじ ねぎ	エネ ル ギ ー 663 kcal	592 kcal
18 火	子ぎつねうどん ちくわの磯辺揚 ミンドレサラダ いちご	牛乳	チーズ入り いももち おにぎり	ふりかけ おにぎり	干しうどん ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 大豆油 サフラワー油 小麦粉	◎牛乳 ちくわ 鶏ひき肉 ハム ○とろけるチーズ 油揚げ 卵 かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	いちご キャベツ にんじん きゅうり こまつな ねぎ	エネ ル ギ ー 569 kcal	506 kcal
19 水	ひじきごはん なめこ汁 魚のBBQソースがけ かぶときゅうりの和風サラダ オレンジ	牛乳	牛乳 セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン 三温糖 ○砂糖 油 ○ごま ○マーガリン	○牛乳 ◎牛乳 かじき 木綿豆腐 油揚げ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	オレンジ きゅうり なめこ たまねぎ かぶ にんじん ひじき りんご ねぎ	エネ ル ギ ー 648 kcal	544 kcal



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
20 木	和風スパゲティ ミネストローネスープ 粉ふき芋 コールスローサラダ グレープフルーツ	牛乳	ポップマン ボール	りんご	じゃがいも スパゲティ ○米 サフラワー油	◎牛乳 ベーコン ○バター バター かつお節 焼きのり	グレープフルーツ たまねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり しめじ しいたけ コーン缶 マッシュルーム缶 ブロッコリー トマトピューレ パセリ	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 509 kcal
21 金	鮭ごはん キャベツのみそ汁 鶏のみそ漬焼 おひたし りんご	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 べにさけ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	りんご ほうれんそう ねぎ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ ○パイン缶 にんじん しょうが キャベツ ○かんでん(粉) もやし	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 520 kcal
22 土	ツナサンド コンソメスープ 肉野菜炒め ブロッコリー バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	ロールパン マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ツナ油漬缶 ほたて貝柱水煮缶	バナナ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり えのきたけ もやし ビーマン しいたけ	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 546 kcal
24 月	カレーライス オニオンスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	ミニピザ	バナナ	米 ○食パン じゃがいも サフラワー油 三温糖	◎牛乳 鶏レバー 豚肉 鶏もも肉 ○ウインナー ○ベーコン ○とろけるチーズ	たまねぎ きゅうり オレンジ にんじん ○トマト ○ピーマン レモン にんにく	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 504 kcal
25 火	ジャージャー麺風 豆腐スープ ちくわ詰め 豆サラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 紅茶むしパン	市販菓子	焼きそばめん ○ホットケーキ粉 片栗粉 サフラワー油 三温糖 ○砂糖	◎牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ チーズ ○卵 鶏がらスープ だいず うずら豆 かつお節 みそ	グレープフルーツ きゅうり キャベツ ねぎ 赤ビーマン ピーマン たまねぎ しいたけ こまつな しょうが	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 543 kcal
26 水	野沢菜めし 大根のみそ汁 魚の香味焼 キャベツのしらす和え りんご	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン サフラワー油 ○三温糖	◎牛乳 かじき ○生クリーム しらす干し わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	りんご キャベツ だいこん しめじ のざわな えのき ○もも缶 ○みかん缶 にんじん ○パイン缶 しょうが	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 467 kcal
27 木	ミートソーススパゲティ コンソメコンソメスープ 鶏のから揚げ マセドアンサラダ オレンジ	牛乳	手作りドーナツ	ふりかけ おにぎり	スパゲティ ○小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 大豆油 小麦粉 ○大豆油 ○砂糖 ○グラニュー糖 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 バター 粉チーズ	オレンジ にんじん はくさい たまねぎ きゅうり ホールトマト缶詰 コーン缶 しょうが マッシュルーム缶	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 511 kcal
28 金	手作りふりかけごはん 南瓜のみそ汁 豚ヒレカツ ごま和え グレープフルーツ	牛乳	イチゴジャム ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 パン粉 ごま 大豆油 小麦粉 ○砂糖 砂糖 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 卵 豚肉(ヒレ) かつお節 油揚げ 焼きのり しらす 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ほうれんそう もやし かぼちゃ ○いちご たまねぎ にんじん	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 565 kcal
29 土	かき卵うどん さつま芋のレモン煮 ごまドレサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも サフラワー油 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 卵 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ キャベツ にんじん きゅうり こまつな ねぎ レモン	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 546 kcal
31 月	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 バナナ	牛乳	サーター アンダギー	市販菓子	米 ○小麦粉 じゃがいも ○砂糖 ○サフラワー油 砂糖	◎牛乳 豚肉 ○卵 油揚げ わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ たまねぎ 切り干しだいこん ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 524 kcal

※都合により献立を変更する場合があります。
(◎は10時おやつ、○は午後おやつのもので材料です。)
※延長補食分は別で計算しております。

	エネルギー	たんぱく質	平均	エネルギー	たんぱく質
目標	幼児 613kcal	22.3g	幼児 609kcal	22.3g	
摂取量	乳児 542kcal	21.7g	乳児 526kcal	20.5g	



5月の目標

<行事食>

・13日(木) つき組お弁当の日

・21日(金) ほし組お弁当の日

・27日(木) 誕生会

1. 好き嫌いをしないでなんでもよく食べましょう