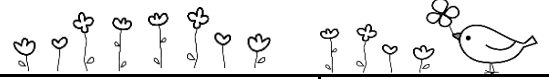


# R8年 5月の献立



日/曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価
1 金	こいのぼりごはん	米、鮭フレーク、きゅうり、ちくわ、グリーンピース	牛乳	エネルギー(kcal) 544
	肉じゃが	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、サラダ油	柏餅風クッキー	たんぱく質(g) 22.1
	すまし汁	わかめ、麩、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	小麦粉、豆乳バター、抹茶	脂質(g) 20.3
	果物		砂糖	食塩(g) 0.9
2 土	焼きうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、もやし、かつお節、あおのり、サラダ油、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー(kcal) 500
	キャベツサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、サラダ油、食塩、しょうゆ	ジャム入り蒸しパン	たんぱく質(g) 20.1
	味噌汁	大根、高野豆腐、かつおだし、味噌	蒸しパンミックス、豆乳	脂質(g) 15.2
	果物		いちごジャム	食塩(g) 4.4
7 木	炒飯	米、焼豚、なると、コーン、万能ねぎ、サラダ油、食塩、しょうゆ	お茶	エネルギー(kcal) 558
	ホイコーロー	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、サラダ油、テンメンジャン、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油、鶏ガラ、片栗粉	おかかおにぎり	たんぱく質(g) 17.5
	春雨スープ	春雨、しいたけ、長ねぎ、ごま、鶏ガラ、食塩、しょうゆ	米、かつお節、ごま	脂質(g) 13.2
	果物		しょうゆ	食塩(g) 1.7
8 金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 522
	タンドリーチキン	鶏肉、たまねぎ、豆乳ヨーグルト、食塩、しょうゆ、カレー粉、にんにく	キャロットロール	たんぱく質(g) 21.5
	アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、酢、サラダ油、砂糖、食塩	(乳・卵不使用)	脂質(g) 22.3
	オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン、パセリ、コンソメ、食塩		食塩(g) 1.1
	牛乳/果物	牛乳		
9 土	三色丼	米、豚ひき肉、ほうれん草、コーン、サラダ油、食塩、しょうゆ、砂糖	牛乳	エネルギー(kcal) 522
	わかめサラダ	わかめ、人参、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油	セサミクッキー	たんぱく質(g) 16.5
	味噌汁	じゃが芋、万能ねぎ、かつおだし、味噌	小麦粉、豆乳バター、ごま	脂質(g) 20.9
	果物		砂糖	食塩(g) 1.8
11 月	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 451
	鮭の塩焼き	鮭、食塩	マーブルケーキ	たんぱく質(g) 22.9
	キャベツのごま和え	キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん	ホットケーキミックス、	脂質(g) 13.7
	けんちん汁	豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	ココア、豆乳バター、豆乳	食塩(g) 1.1
	果物			
12 火	スパゲッティー ミートソース	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、鶏ガラ、砂糖	お茶	エネルギー(kcal) 634
	ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、サラダ油、食塩	カレーピラフ	たんぱく質(g) 23.1
	ジュリエンスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、食塩	米、人参、玉ねぎ、ハム ピーマン、豆乳バター、食塩、 しょうゆ、カレー粉、鶏ガラ	脂質(g) 16.1
	牛乳/果物	牛乳		食塩(g) 1.5
13 水	ピースごはん	米、グリーンピース、食塩	牛乳	エネルギー(kcal) 709
	唐揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、サラダ油	手作りラスク	たんぱく質(g) 25.5
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、かつおだし	食パン、グラニュー糖	脂質(g) 28.4
	味噌汁/果物	玉ねぎ、麩、かつおだし、味噌	豆乳バター	食塩(g) 2.8
14 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 578
	ポークストロガノフ	豚肉、玉ねぎ、しめじ、豆乳バター、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、片栗粉、ケチャップ、トマトピューレ、	中華がゆ	たんぱく質(g) 25.8
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、人参、ツナ、マヨレ	米、鶏肉、大根、人参、万能ねぎ	脂質(g) 27.2
	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、食塩	食塩、鶏ガラ、ごま油	食塩(g) 2
	牛乳/果物	牛乳		
15 金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 523
	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、味噌、テンメンジャン、鶏ガラ、片栗粉	フライドそら豆	たんぱく質(g) 20.2
	シルバーサラダ	春雨、人参、きゅうり、じゃこ、マヨレ	じゃが芋、そら豆	脂質(g) 21.8
	中華スープ/果物	わかめ、長ねぎ、鶏ガラ、食塩、しょうゆ	食塩、片栗粉、サラダ油	食塩(g) 1.4
16 土	焼きうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、もやし、かつお節、あおのり、サラダ油、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー(kcal) 500
	キャベツサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、サラダ油、食塩、しょうゆ	ジャム入り蒸しパン	たんぱく質(g) 20.1
	味噌汁	大根、高野豆腐、かつおだし、味噌	蒸しパンミックス、豆乳	脂質(g) 15.2
	果物		いちごジャム	食塩(g) 4.4

## ※ 今月の平均栄養価 ※

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μm)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	496	20.0	18.9	262	1.5	80	0.37	0.44	28	3.6	1.7
幼児	560	21.6	20.1	194	1.8	56	0.42	0.37	33	4.6	2.1

日/曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価
18月	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 645
	鯖の味噌煮	鯖(0,1歳はカレイ)、しょうが、味噌、みりん、酒、砂糖	アメリカンドッグ	たんぱく質(g) 25.5
	きんぴらごぼう	れんこん、ごぼう、人参、サラダ油、ごま、砂糖、しょうゆ	ホットケーキミックス、小麦粉	脂質(g) 30.5
	すまし汁/果物	えのき、麩、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	ソーセージ、豆乳、サラダ油、ケチャップ	食塩(g) 1.9
19火	五目うどん	うどん、鶏肉、人参、大根、長ねぎ、しめじ、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ、みりん	お茶	エネルギー(kcal) 451
	酢の物	わかめ、えのき、きゅうり、しらす、酢、砂糖、食塩、しょうゆ	五平餅	たんぱく質(g) 16.2
	果物		米、もち米、ごま、味噌 砂糖	脂質(g) 6.7 食塩(g) 4.3
20水	炒飯	米、焼豚、なると、コーン、万能ねぎ、サラダ油、食塩、しょうゆ	牛乳	エネルギー(kcal) 567
	ホイコーロー	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、サラダ油、テンメンジャン、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油、鶏ガラ、片栗粉	りんごゼリー/ビスケット	たんぱく質(g) 19.1
	春雨スープ	春雨、しいたけ、長ねぎ、ごま、鶏ガラ、食塩、しょうゆ	青りんごゼリーの素	脂質(g) 18.8
	果物		ギンビスアスバラガスビスケット	食塩(g) 1.9
21木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 594
	タンドリーチキン	鶏肉、たまねぎ、豆乳ヨーグルト、食塩、しょうゆ、カレー粉、にんにく	おかかおにぎり	たんぱく質(g) 24.7
	アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、酢、サラダ油、砂糖、食塩	米、おかか、ごま	脂質(g) 22.7
	オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン、パセリ、コンソメ、食塩	しょうゆ	食塩(g) 1.7
	牛乳/果物	牛乳		
22金	洋風ライス	米、豆乳バター、パセリ、コンソメ、食塩	牛乳	エネルギー(kcal) 563
	ケーキ風ハンバーグ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、じゃが芋、ミニトマト、片栗粉、こしょう、サラダ油、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ブルーベリーケーキ	たんぱく質(g) 20.0
	ゆでブロッコリー	ブロッコリー、食塩	ブルーベリージャム、豆乳	脂質(g) 22.2
	コンソメスープ	人参、キャベツ、コンソメ、食塩	ホットケーキミックス、豆乳バター 豆乳クリーム	食塩(g) 1.2
23土	三色丼	米、豚ひき肉、ほうれん草、コーン、サラダ油、食塩、しょうゆ、砂糖	牛乳	エネルギー(kcal) 522
	わかめサラダ	わかめ、人参、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油	セサミクッキー	たんぱく質(g) 16.5
	味噌汁	じゃが芋、万能ねぎ、かつおだし、味噌	小麦粉、豆乳バター	脂質(g) 20.9
	果物		ごま、砂糖	食塩(g) 1.8
25月	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 451
	鮭の塩焼き	鮭、食塩	マーブルケーキ	たんぱく質(g) 22.9
	キャベツのごま和え	キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん	ホットケーキミックス、	脂質(g) 13.7
	けんちん汁	豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	ココア、豆乳バター、 豆乳	食塩(g) 1.1
26火	スパゲッティー ミートソース	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、鶏ガラ、砂糖	お茶	エネルギー(kcal) 634
	ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、サラダ油、食塩	カレーピラフ	たんぱく質(g) 23.1
	ジュリエンスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、食塩	米、人参、玉ねぎ、ハム ピーマン、豆乳バター、食塩、 しょうゆ、カレー粉、鶏ガラ	脂質(g) 16.1
	牛乳/果物	牛乳		食塩(g) 1.5
27水	ピースごはん	米、グリーンピース、食塩	牛乳	エネルギー(kcal) 709
	唐揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、サラダ油	手作りラスク	たんぱく質(g) 25.5
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、かつおだし	食パン、グラニュー糖	脂質(g) 28.4
	味噌汁/果物	玉ねぎ、麩、かつおだし、味噌	豆乳バター	食塩(g) 2.8
28木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 578
	ポークストロガノフ	豚肉、玉ねぎ、しめじ、豆乳バター、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、片栗粉、ケチャップ、トマトピューレ、	中華がゆ	たんぱく質(g) 25.8
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、人参、ツナ、マヨレ	米、鶏肉、大根、人参、万能ねぎ	脂質(g) 27.2
	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、食塩	食塩、鶏ガラ、ごま油	食塩(g) 2
	牛乳/果物	牛乳		
29金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 523
	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、味噌、テンメンジャン、鶏ガラ、片栗粉	フライドそら豆	たんぱく質(g) 20.2
	シルバーサラダ	春雨、人参、きゅうり、じゃこ、マヨレ	じゃが芋、そら豆	脂質(g) 21.8
中華スープ/果物	わかめ、長ねぎ、鶏ガラ、食塩、しょうゆ	食塩、片栗粉、サラダ油	食塩(g) 1.4	
30土	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん	牛乳	エネルギー(kcal) 595
	コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖	ジャムサンド	たんぱく質(g) 22.8
	味噌汁	じゃが芋、わかめ、かつおだし、味噌	食パン・いちごジャム	脂質(g) 18.7
	果物			食塩(g) 2.6

### 5月に提供予定の果物 清見オレンジ・バナナ

※材料等の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。  
 ※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。  
 ※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにしてください。  
 ※保育園で使用する食材は加工品を含め、全て乳・卵を含まないものを使用しています。  
 ※たんぼぼ組ははちみつ・黒糖の提供はありません

誕 は誕生会メニューです。