

2023年 5月 幼児献立表

給与栄養目標量	
エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal 18g
3~5歳	515kcal 20g


今年度
初めての食材

あんこ・水煮大豆・ハム・ゼラチン・寒天・さわら・干しえび・かつお節・バター・ビスケット・りんごジュース・麩・たけのこ水煮・クリームコーン・小ねぎ・オイスターソース・スパゲッティ・ブルーベリージャム・グレープフルーツ

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			540
15		昼食	豚肉と厚揚げの焼肉風炒め ポテトサラダ みそ汁(えのき・人参) オレンジ	豚肉・厚揚げ 味噌	ごま油・酒・みりん・砂糖 じゃが芋・マヨドレ	キャベツ・人参・しめじ 玉ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン えのき・人参 オレンジ	醤油 だし(かつお節・昆布)	19.2
		おやつ	マカロニナポリタン クラッカー		マカロニ・オリーブ油 クラッカー	ケチャップ・トマト缶	塩	245
2	火	午前補食	牛乳 ちまき風中華炊き込みご飯	牛乳 鶏肉	米・砂糖・ごま油	人参・しいたけ・グリーンピース	オイスターソース・鶏がら・塩・醤油	506
16		昼食	たけのこ鶏肉のごま味噌炒め すまし汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	鶏肉・味噌	ごま・みりん・砂糖・サラダ油	たけのこ水煮・ピーマン 玉ねぎ・わかめ りんご	醤油 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	20.9
		おやつ	草餅風蒸しパン	あんこ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	ほうれん草		175
17	水	午前補食	牛乳 鮭としめじのクリームスパゲッティ	牛乳 鮭・牛乳	スパゲッティ・オリーブ油・シチュールウ オリーブ油	玉ねぎ・しめじ・アスパラガス ホールコーン・キャベツ・ほうれん草・トマト	塩 塩・酢・醤油	523
		昼食	コンソメスープ(もやし・人参) グレープフルーツ			もやし・人参 グレープフルーツ	コンソメ・塩・醤油	20.6
		おやつ	炊き込みおにぎり		米・ごま油・酒・砂糖	ごぼう・人参・グリーンピース	醤油・塩	176
18	木・月	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			506
29		昼食	鶏じゃが 小松菜としらすの和え物 みそ汁(大根・わかめ)	鶏肉 しらす 味噌	じゃが芋・砂糖・酒 砂糖・ごま	人参・玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・人参 大根・わかめ	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	18.4
		おやつ	ブルーベリー蒸しパン		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	ブルーベリージャム		253
19	金・火	午前補食	牛乳 食パン	牛乳	食パン			495
30		昼食	ポークソテー さつま芋のバター焼き トマトスープ りんご	豚肉	サラダ油 さつま芋・バター 砂糖	玉ねぎ・ピーマン トマト缶・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ りんご	醤油・塩 塩 コンソメ・塩	18.9
		おやつ	チーズチヂミ	チーズ	米粉・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油・ごま	玉ねぎ・人参	醤油・酢	203
6	土	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			506
20		昼食	鶏じゃが 小松菜としらすの和え物 みそ汁(大根・わかめ)	鶏肉 しらす 味噌	じゃが芋・砂糖・酒 砂糖・ごま	人参・玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・人参 大根・わかめ	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	18.4
		おやつ	せんべい ビスケット		塩せんべい ビスケット			253

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウインナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

5月5日こどもの日は祝日になりますので、
こどもの日の行事食は5月2日に行います



日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
								カルシウム(mg)
8	月	午前補食	せんべい ご飯		塩せんべい 米			506
22		昼食	鶏肉の生姜焼き 切干大根と大豆のマヨ和え みそ汁(わかめ・ねぎ) りんご	鶏肉 水煮大豆 味噌	みりん・砂糖・サラダ油 マヨドレ・砂糖	玉ねぎ・しょうが 切干大根・人参・ホールコーン わかめ・長ねぎ りんご	醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	19.0
		おやつ	みかんヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	みかん缶		192
9	火	午前補食	牛乳 食パン	牛乳				504
23		昼食	豆腐グラタン ハムとごぼうのサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ) バナナ	豆腐・牛乳・チーズ ハム・味噌	サラダ油・片栗粉 ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋	玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶 ごぼう・人参 玉ねぎ バナナ	塩 酢 コンソメ・塩	18.6
		おやつ	りんごゼリー ビスケット	ゼラチン	砂糖 ビスケット	りんごジュース・りんご缶・寒天		264
10	水	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳				499
24		昼食	さわらの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(麩・しめじ)	さわら 鶏肉 味噌	米 サラダ油・みりん・砂糖・片栗粉 砂糖・みりん 麩	もやし・ピーマン・人参 かぼちゃ・しょうが しめじ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	20.6
		おやつ	大学芋		さつまいも・サラダ油・砂糖・みりん・ごま		醤油	162
11	木	午前補食	牛乳	牛乳				523
25		昼食	ジャージャー麺 トマトのサラダ 中華スープ(えのき・小ねぎ)	豚肉・味噌	中華麺・ごま油・砂糖・酒・片栗粉 ごま油・みりん 片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ水煮・にんにく・しょうが・きゅうり・ホールコーン トマト・玉ねぎ・チンゲン菜 えのき・小ねぎ	醤油 醤油 鶏がら・塩・醤油	19.2
		おやつ	小松菜とえびのおにぎり	干しえび	米・みりん・ごま油	小松菜	醤油	188
12	金	午前補食	牛乳	牛乳				521
26		昼食	チキンカレー キャベツとコーンのごま炒め オレンジ	鶏肉	米・じゃが芋・カレールウ・砂糖・片栗粉 サラダ油・ごま	玉ねぎ・人参・ケチャップ キャベツ・ホールコーン オレンジ	塩・醤油	19.5
		おやつ	きなこトースト	きなこ	食パン・砂糖・マーガリン			178
13	土	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳				499
27		昼食	さわらの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(麩・しめじ)	さわら 鶏肉 味噌	米 サラダ油・みりん・砂糖・片栗粉 砂糖・みりん 麩	もやし・ピーマン・人参 かぼちゃ・しょうが しめじ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	20.6
		おやつ	せんべい ビスケット		塩せんべい ビスケット			162
誕生日	水	午前補食	牛乳 ちらしいなり寿司	牛乳 油揚げ				534
31		昼食	鶏肉のカレーマヨ焼き ブロッコリーと玉ねぎのソテー すまし汁(しいたけ・わかめ)	鶏肉	米・砂糖・みりん カレー粉・マヨドレ・サラダ油 サラダ油	人参・ホールコーン・さやいんげん ブロッコリー・玉ねぎ しいたけ・わかめ・長ねぎ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油・酢 醤油 塩	19.6
		おやつ	誕生日ケーキ(さつまいも・りんご)		米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・さつまいも・粉砂糖	りんご缶	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	204