


2022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・そうめん・スパゲティ・たけのこ水煮 オイスターソース・レズン 高野豆腐・水煮大豆・絹さや・グレープフルーツ・焼きのり・米粉・枝豆 りんごジュース・りんご缶・寒天・ゼラチン・干しえび・さわら・にんにく カステラ(卵)
---------------	--

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	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
2	月	午前補食	せんべい		塩せんべい			504
16		昼食	ちまき風中華炊き込みご飯	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	
			たけのこ鶏肉のごま味噌炒め	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	醤油	19.6
			すまし汁(そうめん・ほうれん草)		そうめん	ほうれん草	塩・醤油・だし(昆布・かつお節)	
	りんご			りんご		99		
	おやつ	どら焼き	あんこ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・みりん・サラダ油		醤油		
17	火	午前補食	牛乳	牛乳				508
31		昼食	食パン		食パン			
			鮭のパン粉焼き	鮭	パン粉・サラダ油	ケチャップ	塩・ウスターソース	21.1
			かぼちゃサラダ	チーズ	マヨドレ・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン	塩	
	コンソメスープ(キャベツ・人参)			キャベツ・人参	コンソメ・塩・醤油	178		
	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		
18	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			494
		昼食	ご飯		米			
			高野豆腐の炒め煮	高野豆腐・水煮大豆	こんにゃく・砂糖	人参・大根・しいたけ	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	19.6
			ほうれん草のしらす和え	しらす	砂糖・ごま・ごま油	ほうれん草・人参	醤油	
	みそ汁(じゃが芋・絹さや)	味噌	じゃが芋	絹さや				
	おやつ	バナナヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	バナナ		299	
		コーンフレーク		コーンフレーク				
19	木	午前補食	牛乳	牛乳				507
		昼食	チャーシュー麺	鶏肉・味噌	中華麺・ごま油・砂糖・酒・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ水煮・しょうが・きゅうり	醤油	
			トマトのサラダ		ごま油・みりん	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜	醤油	19.4
			中華スープ(豆腐・ねぎ)	豆腐	片栗粉	小ねぎ	鶏がら・塩・醤油	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ				
	おやつ	大学芋		さつまいも・サラダ油・みりん・砂糖・ごま		醤油	186	
		せんべい		塩せんべい				
6	金	午前補食	牛乳	牛乳				552
20		昼食	チキンカレー	鶏肉	米・じゃが芋・カレールー・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ		
			ブロッコリーのサラダ		砂糖・オリーブ油	ブロッコリー・人参・ホールコーン	醤油・酢	19.5
	おやつ	オレンジ			オレンジ			
		マカロニナポリタン		マカロニ・オリーブ油	トマト缶・ケチャップ	塩	186	
		クラッカー		クラッカー				
7	土	午前補食	牛乳	牛乳				513
		昼食	ご飯		米			
			高野豆腐の炒め煮	高野豆腐・水煮大豆	こんにゃく・砂糖	人参・大根・しいたけ	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	
			ほうれん草のしらす和え	しらす	砂糖・ごま・ごま油	ほうれん草・人参	醤油	18.6
	みそ汁(じゃが芋・絹さや)	味噌	じゃが芋	絹さや				
	おやつ	せんべい		塩せんべい			184	
		ビスケット		ビスケット				

※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。

日	曜	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
		おやつ						カルシウム(mg)
9	月	午前補食	牛乳	牛乳				507
23		昼食	韓国風混ぜご飯		米・ごま油	人参・ホールコーン・ほうれん草・焼きのり	塩	17.7
			ブルコギ	豚肉	春雨・サラダ油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく	醤油・オイスターソース	
			もやしのナムル		ごま・ごま油	もやし・人参	塩	
	わかめスープ		ごま	わかめ・小ねぎ	鶏がら・塩・醤油	218		
	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		
10	火	午前補食	牛乳	牛乳				507
24		昼食	鶏だしうどん	鶏肉	うどん	ほうれん草・人参・ホールコーン・長ねぎ	醤油・塩・鶏がら	18.7
			切干大根と豆のサラダ	水煮大豆	マヨドレ・砂糖・ごま	切干大根・人参・枝豆	醤油	
			オレンジ			オレンジ		
	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		211	
11	水	午前補食	牛乳	牛乳				499
25		昼食	食パン		食パン			20.1
			ボークソテー	豚肉	サラダ油	玉ねぎ・ピーマン	醤油・塩	
			さつまいのバター焼き		さつまい・バター		塩	
	トマトスープ			トマト・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ	コンソメ・塩	194		
	おやつ	りんご			りんご			
	おやつ	おにぎり(小松菜とえびのふりかけ)	干しえび	米・みりん・ごま・ごま油	小松菜	醤油		
12	木	午前補食	牛乳	牛乳				486
26		昼食	ご飯		米			20.6
			さわらの漬け焼き	さわら	酒・みりん・サラダ油		醤油	
			小松菜ののりサラダ		サラダ油	小松菜・もやし・人参・焼きのり	醤油・塩	
	みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	味噌		玉ねぎ・しめじ	だし(かつお節・昆布)	262		
	おやつ	セサミトースト		食パン・ごま・砂糖・マーガリン				
13	金	午前補食	牛乳	牛乳				502
27		昼食	ご飯		米			18.0
			厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ・鶏肉	サラダ油	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しいたけ	オイスターソース・鶏がら	
			ポテト焼き	チーズ	じゃが芋・マヨドレ・砂糖	玉ねぎ		
	みそ汁(わかめ・人参)	味噌		わかめ・人参	だし(かつお節・昆布)	294		
	おやつ	カステラ		カステラ				
14	土	午前補食	牛乳	牛乳				535
28		昼食	食パン/りんご		食パン	りんご		18.0
			ボークソテー	豚肉	サラダ油	玉ねぎ・ピーマン	醤油・塩	
			さつまいのバター焼き		さつまい・バター		塩	
	トマトスープ			トマト・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ	コンソメ・塩	158		
	おやつ	せんべい ビスケット		塩せんべい ビスケット				
誕生日	月	午前補食	せんべい		塩せんべい			517
30		昼食	ケチャップライス		米・サラダ油	ケチャップ・ホールコーン・グリーンピース	コンソメ・塩	17.8
			ローストチキン	鶏肉	みりん・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・にんにく	醤油	
			ごぼうと人参のゴマドレッシング	鶏肉	ごま油・ごま・砂糖	ごぼう・人参	醤油・酢	
	コンソメスープ(玉ねぎ・ブロッコリー)			玉ねぎ・ブロッコリー	コンソメ・塩			

	おやつ	誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・もも缶		3
---	-----	--------	-----------------------	----------	--	---