

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	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
		午前補食	昼食	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)
		おやつ						カルシウム(mg)
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	19.6
			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	
			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)	
	おやつ	りんご			りんご		99	
17	火	午前補食	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	508
31		昼食	食パン		食パン			21.1
			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	
			かぼちゃサラダ	チーズ	マヨネーズ・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン	塩	
	おやつ	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	
18	水	午前補食	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	494
18		昼食	せんべい		塩せんべい			
			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)	
	おやつ	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	19.6	
		みそ汁(じゃが芋・絹さや)	味噌	じゃが芋	絹さや			
		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
19		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	19.4
			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	
			中華スープ(豆腐・ねぎ)	豆腐	片栗粉	小ねぎ	鶏がら・塩・醤油	
	おやつ	グレープフルーツ			グレープフルーツ		186	
		大学芋		さつまいも・サラダ油・みりん・砂糖・ごま		醤油		
		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	
			オレンジ			オレンジ		
	おやつ	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
21		昼食	豚丼	豚肉	米・砂糖・みりん・酒	玉ねぎ・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油	
			小松菜のツナ和え	ツナ缶	ごま	小松菜・人参	醤油	
			中華スープ(しいたけ・コーン)		片栗粉	しいたけ・ホールコーン	鶏がら・塩	
	おやつ	せんべい		塩せんべい			18.6	
		ビスケット		ビスケット			184	

※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。

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	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)
		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
			フルコギ	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	ゼラチン	砂糖	りんごジュース・りんご缶・寒天		211	
		ビスケット		ビスケット				
11	水	午前補食	牛乳	牛乳				499
25		昼食	食パン		食パン			20.1
			ポークソテー	豚肉	サラダ油	玉ねぎ・ピーマン	醤油・塩	
			さつま芋のバター焼き		さつま芋・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	ツナのペペロンチーノ	ツナ缶	スパゲティ・オリーブ油	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	塩	18.0
			海藻サラダ		ごま・ごま油	わかめ・ひじき・きゅうり・人参	醤油・酢	
			オニオンスープ		サラダ油	玉ねぎ	コンソメ・塩	
		バナナ			バナナ		158	
おやつ	せんべい		塩せんべい					
		ビスケット		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		85