

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)   |
| 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<br>たけのこ鶏肉のごま味噌炒め<br>すまし汁(そうめん・ほうれん草)<br>りんご | 鶏肉<br>鶏肉・味噌<br>そうめん    | 米・砂糖・ごま油<br>ごま・みりん・砂糖・サラダ油<br>そうめん                   | 人参・しいたけ・グリーンピース<br>たけのこ水煮・ピーマン<br>ほうれん草<br>りんご | オイスターソース・鶏がら・塩・醤油<br>醤油<br>塩・醤油・だし(昆布・かつお節) | 19.6   |
|    |    | 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  | 99   |
|    |    | 17   | 午前補食   | 牛乳                     | 牛乳   |  |   |  |
| 31 | 火  | 昼食   | 食パン<br>鮭のパン粉焼き<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)            | 鮭<br>チーズ               | 食パン<br>パン粉・サラダ油<br>マヨドレ・砂糖                           | ケチャップ<br>かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン<br>キャベツ・人参          | 塩・ウスターソース<br>塩<br>コンソメ・塩・醤油                 | 21.1   |
|    |    | 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  | 178  |
|    | 18 | 水    | 午前補食   | せんべい<br>ご飯             |  | 塩せんべい<br>米                                     |   | 494  |
|    |    | 昼食   | 高野豆腐の炒め煮<br>ほうれん草のしらす和え<br>みそ汁(じゃが芋・絹さや)                 | 高野豆腐・水煮大豆<br>しらす<br>味噌 | こんにゃく・砂糖<br>砂糖・ごま・ごま油<br>じゃが芋                        | 人参・大根・しいたけ<br>ほうれん草・人参<br>絹さや                  | 醤油・塩・だし(かつお節・昆布)<br>醤油                      | 19.6   |
|    |    | おやつ  | バナナヨーグルト<br>コーンフレーク                                      | ヨーグルト                  | 砂糖<br>コーンフレーク  | バナナ  |   | 299  |
|    |    | 19   | 木  | 午前補食                   | 牛乳<br>チャーシュー麺<br>トマトのサラダ<br>中華スープ(豆腐・ねぎ)<br>グレープフルーツ | 牛乳<br>鶏肉・味噌<br>豆腐                              | 中華麺・ごま油・砂糖・酒・片栗粉<br>ごま油・みりん<br>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<br>トマト・玉ねぎ・チンゲン菜<br>小ねぎ<br>グレープフルーツ |
| 6  | 金  | おやつ  | 大学芋<br>せんべい  |                        | さつまいも・サラダ油・みりん・砂糖・ごま<br>塩せんべい                        |  | 醤油  | 186  |
|    |    | 午前補食 | 牛乳   | 牛乳                     |  |  |   | 552  |
|    |    | 昼食   | チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>オレンジ                             | 鶏肉                     | 米・じゃが芋・カレールー・砂糖・片栗粉<br>砂糖・オリーブ油                      | 玉ねぎ・人参・ケチャップ<br>ブロッコリー・人参・ホールコーン<br>オレンジ       | 醤油・酢  | 19.5   |
| 7  | 土  | おやつ  | マカロニナポリタン<br>クラッカー                                       |                        | マカロニ・オリーブ油<br>クラッカー                                  | トマト缶・ケチャップ                                     | 塩   | 186  |
|    |    | 午前補食 | 牛乳   | 牛乳                     |  |  |   | 513  |
|    |    | 昼食   | 豚丼<br>小松菜のツナ和え<br>中華スープ(しいたけ・コーン)                        | 豚肉<br>ツナ缶              | 米・砂糖・みりん・酒<br>ごま<br>片栗粉                              | 玉ねぎ・人参<br>小松菜・人参<br>しいたけ・ホールコーン                | だし(かつお節・昆布)・醤油<br>醤油<br>鶏がら・塩               | 18.6   |
|    |    | おやつ  | せんべい<br>ビスケット  |                        | 塩せんべい<br>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               | 85           |             |
| 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     |                         |                      |              |             |