

2022年度 5月 献立表 (幼児食)



曜	日	献立名		材料名				栄養価	
		昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	未満児	以上児
								17歳以下 たんぱく質 脂質 塩分	17歳以上 たんぱく質 脂質 塩分
月	2	焼き肉丼 春雨スープ かぼちゃのごま炊き 果物(りんご・バナナ)	小松菜ケーキ	豚肩ロース(赤肉), わかめ,豆乳	米,押麦,砂糖,ごま油, はるさめ,ごま(すり), 薄力粉,油,甘納豆(あずき)	ピーマン,にんじん, 玉葱,りんご,ブロッコリー, かぼちゃ,果物(りんご・バナナ), ごまつな	こいくちしょうゆ, 酒,本みりん,水,中華 だし,食塩,ベーキング パウダー	497kcal 16.9g 12.4g 0.9g	555kcal 17.8g 11.7g 1.0g
火	17 31	ビーンズごはん にらのスープ 鮭の幽庵焼き 五色和え	マーラカオ	鮭,かつお節	米,油,薄力粉,砂糖	グリーンピース,玉葱, にら,にんじん,レモン (果汁,生),ごまつな, もやし,しめじ, コーン,干しぶどう	本みりん,食塩,こいくち しょうゆ,だし,酒,ベー キングパウダー,水	490kcal 20.2g 15.3g 2.0g	564kcal 23.4g 16.3g 2.5g
水	18	麦ごはん 中華スープ(チンゲン菜) 油淋鶏 ブロッコリーのサラダ	スキムヨーグルト クラッカー	鶏もも肉(皮なし), ツナ缶(オイル漬 け),ヨーグルト, スキムミルク	米,押麦,かたくり粉, 油,砂糖,ごま油, リンチドレッシング, クラッカー	チンゲンサイ,玉葱, にんじん,しょうが, ねぎ,ブロッコリー, バナナ,りんご	水,中華だし,食塩, こいくちしょうゆ,酢	431kcal 19.9g 11.9g 1.1g	486kcal 23.1g 11.6g 1.3g
木	19	米飯 みそ汁(豆腐とごま つな) つるるんチャイナ ひじきとさつま芋の煮物 果物(りんご・バナナ)	シュガートースト	木綿豆腐,豚肩ロ ース(赤肉),ひじ き(乾),油揚げ	米,はるさめ,砂糖,油, さつまいも,食パン, バター,グラニュー 糖	ねぎ,ごまつな,しょ うが,にんじん,もや し,えのきたけ,にら, 果物(りんご・バナ ナ)	だし汁,みそ,こいく ちしょうゆ,酒,食塩, 本みりん	539kcal 20.6g 15.9g 1.9g	608kcal 22.5g 16.0g 2.3g
金	6	和風ツナスパゲティ みそ汁(高野豆腐とわか め) 根菜サラダ	おかかおにぎり	ツナ缶(オイル漬 け),凍り豆腐,わか め,あおのり,かつお 節	スパゲッティ,油,さ つまいも,★マヨド レ,ごま(すり),米	玉葱,にんじん,ピー マン,ごぼう,コーン	こいくちしょうゆ, 食塩,だし汁,みそ	394kcal 16.2g 16.2g 1.8g	427kcal 17.0g 16.4g 2.1g
金	20	和風ツナスパゲティ みそ汁(高野豆腐とわか め) 根菜サラダ	おかかおにぎり	ツナ缶(オイル漬 け),凍り豆腐,わか め,あおのり,かつお 節	スパゲッティ,油,さ つまいも,★マヨド レ,ごま(すり),米	玉葱,にんじん,ピー マン,ごぼう,コーン	こいくちしょうゆ, 食塩,だし汁,みそ	492kcal 17.1g 19.1g 2.0g	549kcal 18.1g 20.1g 2.4g
月	9 23	米飯 澄まし汁 豚肉カレー焼き 青菜のミルクごま和え	アップルゼリー クラッカー	わかめ,豚肩ロ ース(赤肉),スキム ミルク,寒天	米,麩,かたくり粉,油, ごま(すり),砂糖, クラッカー	にんじん,ほうれん そう,キャベツ,りん ご濃縮還元ジュ ース,りんご	だし汁,こいくち しょうゆ,食塩,カ レー粉,酒,本みりん, 水,みそ	437kcal 18.7g 12.4g 1.0g	484kcal 21.5g 12.1g 1.2g
火	10 24	麦ごはん みそ汁(さつまいも) 鱈のかば焼き 納豆和え	米粉のどら焼き	あじ,挽きわり納豆, かつお節,豆乳,あず き	米,押麦,さつまいも, かたくり粉,油,砂糖, 米粉	にんじん,こねぎ, しょうが,ごまつな, もやし	だし汁,みそ,酒,こい くちしょうゆ,本み りん,ベーキングパ ウダー,水	569kcal 25.3g 15.9g 1.4g	660kcal 29.9g 16.8g 1.7g
水	11 25	米飯 豆腐のスープ 鶏ちゃん焼き 粉ふきいも(ゆかり) 果物(バナナ)	黒糖くすもち ごまいりこ	絹ごし豆腐,鶏も も肉(皮なし),きな 粉(大豆),かたくち わし(煮干し)	米,ごま油,じゃがい も,黒砂糖,砂糖,か たくり粉,白ごま(い り)	チンゲンサイ,キャ ベツ,にら,にんじん, ゆかり粉,バナナ	だし汁,こいくち しょうゆ,食塩,みそ, 本みりん,酒,にん に<,水	503kcal 21.6g 12.5g 1.1g	563kcal 23.7g 11.8g 1.3g
木	12 26	ジャージャーうどん 澄まし汁 かぼちゃとしらすの煮物 果物(りんご)	菜飯おにぎり プロセスチーズ	豚ひき肉,あおのり, わかめ,しらす干し, 刻み昆布,かつお節, プロセスチーズ	うどん(ゆで),ごま 油,砂糖,かたくり粉, 米,白ごま(いり)	えのきたけ,ねぎ, しょうが,にんじん, こねぎ,かぼちゃ, りんご,ごまつな	にんにく,みそ,こい くちしょうゆ,酒,本 みりん,水,だし汁,食 塩	463kcal 17.7g 15.8g 2.0g	512kcal 18.9g 15.9g 2.4g
金	13 27	チキンと小松菜の クリームライス 野菜スープ じゃがベーコン	パンせんべい	鶏もも肉(皮なし), 豆乳,★ベーコン,パ ルメザンチーズ	米,砂糖,油,米粉,じゃ がいも,食パン,★マ ヨドレ	ごまつな,玉葱,にん じん,クリームコー ン缶,キャベツ,さや えんどう	食塩,中華だし,水,コ ンソメ,パセリ(乾)	524kcal 20.4g 17.9g 1.7g	590kcal 22.2g 18.6g 2.0g
月	16 30	米飯 みそ汁(水菜) 豚肉とごぼうのごま味噌 煮 じゃがいもの和風サラダ	梅ツナおにぎり プロセスチーズ(以上児の み)	豚肩ロース(赤肉), ひじき(乾),かつお 節,ツナ缶(オイル 漬け),焼きのり, プロセスチーズ	米,ごま(すり),砂 糖,じゃがいも,ごま 油,白ごま(いり)	水菜,だいこん,ごぼ う,玉葱,ほうれんそ う,にんじん,梅干し	だし汁,みそ,水,こい くちしょうゆ,酢	442kcal 17.6g 11.4g 1.7g	520kcal 21.0g 11.8g 2.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



ピ/キ幼児会