



2022年05月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	わかめ卵うどん、とり天風、ヨーグルト	564(518) 28.7(26.3) 13.0(14.2) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、豆乳、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、えだまめ、にんじん、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 枝豆とじゃこの御飯
06金	ご飯、あじのかばやき、高野豆腐のスープ、かみかみサラダ、ぶどうゼリー	696(629) 21.0(20.1) 23.4(22.8) 1.8(1.5)	米、米粉、片栗粉、バター、せんべい、砂糖、油、ごま	牛乳、あじ、ハム、卵、高野豆腐	ぶどうジュース、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、かんてん	しょうゆ、みりん、さけ、酢、鶏がらだし、食塩、	牛乳、せんべい、クッキー(既製品)、ウエハース
09月	中華丼、わかめスープ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	537(483) 22.5(20.6) 17.7(17.2) 1.5(1.3)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、卵	キャベツ、きゅうり、オレンジ、もやし、もも、にんじん、ねぎ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 米粉のももケーキ
10火	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	506(461) 31.0(27.5) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、かかれい、卵、ツナ、チーズ、みそ	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン、いちご	だし汁、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 すくすく米粉のイチゴケーキ
11水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	542(487) 27.1(24.3) 14.8(14.9) 1.1(1.0)	米、片栗粉、砂糖、米粉、油	牛乳、豚肉、鶏レバー、とうふ、豆乳、きな粉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳 牛乳もち
12木	ロールパン、コーンスープ、ミニハンバーグ、えびフライ、ブロッコリーサラダ、ヨーグルト	700(633) 30.9(28.1) 17.8(18.3) 1.9(1.7)	ロールパン、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、卵、牛肉、豚肉、おから	コーン、ブロッコリー、ミニトマト、トマト、にんじん、いちご、コーン、たまねぎ、ミニトマト	ケチャップ、酢、ソース、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 いちごのホットケーキ
13金	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、パンサンデー、オレンジ	642(567) 24.9(22.6) 25.3(23.3) 1.6(1.3)	米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	オレンジ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、ニンニク、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすく米粉のいがりボール
16月	ご飯、豆腐の中華スープ、チーズダッカルビ風、小松菜の和え物、オレンジ	581(518) 25.0(22.7) 20.4(19.3) 1.4(1.2)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、きな粉、みそ、干しえび	こまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 きなこラスク
17火	ご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	592(531) 29.2(26.0) 20.6(19.5) 1.6(1.3)	米、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、豚肉、卵、高野豆腐、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、ひじき、しょうが、マーマレード	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 すくすく米粉のマーマレードケーキ
18水	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、ほうれん草のソテー、ピンクグレープフルーツ	556(498) 19.6(18.3) 21.1(19.9) 1.2(1.1)	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン、豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、しめじ、バナナ、ニンニク	ココア、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 米粉のココアスコーン
19木	◆世界の料理(シンガポール)◆ ラクサ、シュウマイ、ユージェン風サラダ、バナナヨーグルト	700(614) 32.0(28.3) 23.7(22.0) 1.3(1.1)	中華めん、米粉、シュウマイの皮、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、豆乳、生揚げ、ツナ、卵、干しえび	たまねぎ、バナナ、きゅうり、もやし、だいこん、キャベツ、パインナッブル、コーン、にんじん、赤ピーマン、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、酢、酒、食塩、カレー粉	牛乳 パインナッブルケーキ
20金	ご飯、なめこのみそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつとツナの和え物、オレンジ	579(517) 27.0(24.2) 18.2(17.6) 1.8(1.5)	米、米粉、ごま油、砂糖、ごま、焼きそば麺、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、チーズ、みそ、干しえび、ツナ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、パプリカ、なめこ、葉ねぎ、ニンニク、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳 おやつ焼きそば
23月	ご飯、たまごスープ、マーボー豆腐、もやしとわかめのナムル、オレンジ	558(514) 21.0(20.1) 20.3(20.1) 1.6(1.4)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、焼豚、卵、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、バナナ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、ココア、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすくココアバナナケーキ
24火	大豆ごはん、みそ汁、赤魚のおろし煮、小松菜と厚揚げのサッと煮、バナナヨーグルト	591(529) 36.1(31.5) 15.8(15.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、あかうお、生揚げ、豚肉、大豆、みそ	だいこん、バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、しょうが、白桃	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳 もものムース
25水	◆お誕生日献立◆ ホットドッグ、トマトスープ、チキンソテー、コールスローサラダ、ぶどうゼリー	816(706) 29.5(26.2) 37.9(33.4) 1.9(1.6)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、クッキー、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、豚肉、ハム、卵、ホイップクリーム	ぶどうジュース、トマト、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いちご、みかん、コーン、かんてん	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 お誕生日ケーキ
26木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、ピンクグレープフルーツ	603(536) 26.7(24.0) 18.4(17.8) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、高野豆腐、みそ、チーズ、削り節	にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 チーズビスケット
27金	ビーフストロガノフ風、キャベツのスープ、マセドアンサラダ、オレンジ	585(522) 21.6(19.9) 22.5(21.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、鶏肉、ハム、卵	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、ブルーベリー、しめじ、えのきたけ、オレンジ、マッシュルーム	ハヤシルウ、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすく米粉のブルーベリーケーキ
30月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ブロッコリーの白和え、オレンジ	549(493) 23.0(21.0) 15.8(15.7) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、とうふ、みそ	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんじん、干しぶどう、コーン、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 キャロットトレーズンケーキ
31火	ご飯、ほうれん草のスープ、鶏肉のトマト煮込み、キャベツサラダ、バナナ	576(518) 25.7(23.3) 16.9(16.6) 1.2(1.1)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ	ホールトマト、キャベツ、バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳 ツナきゅうりサンド

* 国産コンヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/604	530/541
タンパク質	26.0/26.4	26.0/24.0
脂質	16.7/19.9	14.0/19.2
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3