



# 平成29年5月の献立予定表(幼児食) 小倉すくすく保育園

日	曜日	献立名	手作りおやつです おやつ	主な材料	3歳以上児の栄養価			
					エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1	月	ご飯 かぼちゃコロッケ コールスロー ひじきの煮物 白菜とえのきの味噌汁 オレンジ	ジョア キャロットケーキ	米 国産南瓜 ツナ缶 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 きゃべつ ひじき 油揚げ 人参 しめじ 白菜 えのき 味噌 オレンジ 牛乳	595	12.5	10.2	1.7
2	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え ジャーマンポテト 豆腐と青梗菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ちんすこう	米 国産豚肉 玉ねぎ 生姜 国産ブロッコリー 鰹節 じゃが芋 ベーコン 豆腐 青梗菜 ヨーグルト 牛乳 黒 砂糖 ラード	792	28.3	31.2	1.8
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
8	月	ハヤシライス ボイルウインナー 春雨サラダ トマト わかめスープ パナナ	牛乳 プリン	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ウインナー 春雨 きゅうり トマト わかめ ねぎ パナナ 牛乳 プリンミックス みかん缶	572	15.1	22.3	2.3
9	火	ご飯 鶏肉のパン粉焼き パプリカ 肉じゃが 豆腐とねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 黄な粉トースト	米 国産鶏肉 パン粉 バター パプリカ 国産豚肉 じゃ が芋 人参 玉ねぎ 豆腐 ねぎ 味噌 ヨーグルト 牛乳 食パン きなこ	818	32.2	31.6	1.8
10	水	ご飯 鮭のごま焼き ブロッコリーのおかか和え ポイルかぼちゃ きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 カップゼリー	米 鮭 味噌 ごま 国産ブロッコリー 鰹節 国産南瓜 きゃべつ 油揚げ オレンジ 牛乳 みかん缶	457	22.6	11.5	1.0
11	木	食パン 豆腐のミートグラタン ボイルウインナー スティック胡瓜 ベーコンスープ パナナ	ジョア ケチャップライス	食パン 豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ 国産豚 肉 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 チーズ ウ インナー きゅうり ベーコン パナナ 米 国産 鶏肉 ビーマン	605	18.6	15.8	2.5
12	金	ふりかけご飯 さごしの生姜煮 青菜のごまみそ和え 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 お豆腐ドーナツ	米 ふりかけ さごし 生姜 ほうれん草 味噌 ごま 大根 油揚げ グレープフルーツ 牛乳 小麦粉 豆腐	639	23.3	21.5	1.6
15	月	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのマリネ ポイルブロッコリー きこの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 そうめん	米 国産鶏肉 ひじき きゅうり ハム ごま 国産ブロッ コリー えのき しめじ 味噌 ヨーグルト 牛乳 そうめん 揚げ玉 わかめ めんつゆ	602	28.6	16.0	2.8
16	火	ご飯 家常豆腐 いんげんの和え物 三色ナムル 春雨の中華スープ パナナ	牛乳 芋もち	米 生揚げ 国産豚肉 椎茸 人参 青梗菜 ごま さやい んげん ほうれん草 もやし 春雨 きゃべつ 玉ねぎ パ ナナ 牛乳 さつまい	639	20.5	18.8	1.1
17	水	ご飯 鮭の照り焼き ポイルかぼちゃ 新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	米 鮭 小麦粉 国産南瓜 じゃが芋 国産鶏肉 鶏卵 あ さつき オレンジ 牛乳 食パン ハム チーズ	627	28.0	13.8	2.2
18	木	ご飯 すくすくコロッケ 切干大根の煮物 トマト 豆腐とわかめの味噌汁 プチゼリー	りんごジュース 菓子 せんべい	米 じゃが芋 国産豚肉 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 切干大根 人参 油揚げ トマト 豆腐 わかめ 味噌	597	12.3	11.7	1.8
19	金	ご飯 鮭のチーズ揚げ コールスロー 春雨サラダ 大根とねぎの味噌汁 パナナ	ジョア スティックパイ	米 鮭 小麦粉 パン粉 粉チーズ きゃべつ 春雨 人参 きゅうり 大根 ねぎ 味噌 パナナ ハイシート	654	17.7	19.0	1.2
22	月	カレーライス 鶏肉の甘酢からめ 白菜の浅漬け トマト わかめとねぎのスープ ヨーグルト	牛乳 手作りクッキー	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン 国産鶏肉 白 菜 鰹節 トマト わかめ ねぎ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 バコ ンセス	880	30.2	35.0	3.6
23	火	ご飯 かじきのさざれ焼き パプリカ ごまポテサラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	ジョア ミニパン	米 カジキマグロ パン粉 バター パプリカ じゃが芋 人参 きゅうり ごま 白菜 しめじ 味 噌 オレンジ	647	15.0	18.4	0.8
24	水	ご飯 豚肉のバーベキューソース 花にんじん 青菜のきつね和え 麩とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 プリン	米 国産豚肉 小麦粉 りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 小松菜 油揚げ 鰹節 麩 わかめ 味噌 パナナ 牛乳 みかん缶	527	20.3	17.7	1.5
25	木	ご飯 タンドリーチキン ボイルブロッコリー きんぴらごぼう 豆腐とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキミール	米 国産鶏肉 にんにく 玉ねぎ カレー粉 ヨーグルト 国 産ブロッコリー ごぼう 人参 ごま 豆腐 えのき 味噌 グレープフルーツ 牛乳 小麦粉 鶏卵 メールシロップ	618	23.6	19.5	1.3
26	金	食パン チキンと野菜のトマト煮 コールスロー コーンポタージュ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	食パン 国産鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 にんにく オリーブオイル ワイン トマト缶 きゃべつ クリームコーン オレンジ 牛乳 米 鰹節	640	25.3	19.7	2.3
29	月	煮込みうどん 松風焼き ポテトきんぴら 小松菜とコーンの和え物 ヨーグルト	牛乳 菓子 せんべい	うどん 大根 人参 ねぎ 小松菜 国産鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 牛乳 味噌 ごま じゃが芋 ホールコーン ヨーグルト 牛乳	598	23.0	13.7	2.8
30	火	カレーピラフ かじきのムニエル スティック胡瓜 花にんじん ミネストローネ グレープフルーツ	牛乳 フレンチトースト	米 国産豚肉 人参 玉ねぎ カレー粉 バター カジキマ グロ 小麦粉 きゅうり じゃが芋 きゃべつ セロリ ベー コン トマト缶 グレープフルーツ 牛乳 食パン 鶏卵	740	28.8	32.3	2.4
31	水	園児によるリクエストメニュー	牛乳 フルーツポンチ	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン 鮭 小麦粉 パン粉 マカロニ きゅうり ハ ム トマト 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 みかん缶 パナナ	822	30.1	32.1	3.6

\*3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。

\*仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。

小倉すくすく保育園給食		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7g未満
	5月の栄養平均値	570	20.5	19.0	351	2.4	1.6
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満
	5月の栄養平均値	645	22.4	20.0	329	3.0	1.9

