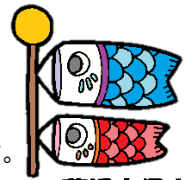


5月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児 幼児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	熱量	たんぱく質	脂質	
2月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮込み じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ごまと青のり のごはん	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	373 462 kcal g g g	鶏肉 ペーコン 青のり 牛乳	小麦粉 油 バター さとう 米 じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ コーン グリーンピース	20.1 11.1 1.6	20.8 13.0 1.3		
3日	憲法記念日											
4日	みどりの日											
5日	こどもの日											
6日	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 鮭チャーハン	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	380 467 kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 麩 牛乳 みそ 鮭水煮缶	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ	18.5 16.6 1.6	19.7 17.5 1.4		
7日	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	180 307 kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ	12.7 9.7 1.3	15.2 12.1 1.1		
9日	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	349 443 kcal g g g	卵 豚肉 クリームチーズ 牛乳	油 さとう ジャム ビーフン 米 クラッカー	しょうが 人参 もやし 小松菜 青梗菜 えのきだけ	15.8 20.6 1.5	17.5 20.5 1.3		
10日	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	369 462 kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 ごま油	人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ 小松菜	17.7 13.0 1.6	19.2 13.4 1.4		
11日	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き ゆで野菜 豆腐と小松菜のすまし汁	乳飲料 人参ジャム サンド	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	329 426 kcal g g g	さわら みそ 豆腐 牛乳 乳飲料	さとう マヨネーズ パン バター 米	グリーンアスパラ 小松菜 人参	18.7 14.9 1.8	19.9 15.9 1.5		
12日	オレンジ ヨーグルト ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 玉ねぎともやしのみそ汁	牛乳 きつねごは ん	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	387 481 kcal g g g	豚肉 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース 人参 もやし オレンジジュース	16.2 14.0 1.7	17.7 14.0 1.5		
13日	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	牛乳 温大麦麺	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	327 425 kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも 大麦麺	人参 たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ さやいんげん	18.5 14.8 2.3	19.6 16.0 2.0		
14日	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめと人参のみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	139 275 kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース	7.1 5.7 1.2	10.6 8.8 1.0		
16日	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮込み じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ごまと青のり のごはん	熱量 たんぱく質 脂質 塩分	373 462 kcal g g g	鶏肉 ペーコン 青のり 牛乳	小麦粉 油 バター さとう 米 じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ コーン グリーンピース	20.1 11.1 1.6	20.8 13.0 1.3		

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き マカロニソテー 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 386 蛋白 20.7 脂質 14.5 塩分 1.4	476 21.7 14.7 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	マヨネーズ パン粉 マカロニ 米 ごま ごま油 油 さとう	玉ねぎ 人参 パセリ なら	
18 水	牛乳 ごはん	魚のかりんと揚げ ゆで野菜 なすとわかめのみそ汁	牛乳 メロン せんべい ビスケット	熱量 346 蛋白 19.1 脂質 16.1 塩分 1.7	429 20.2 14.7 1.5	kcal g g g	かじき わかめ みそ 乳飲料 牛乳	でんぷん 揚げ油 米 せんべい ビスケット	しょうが キャベツ なす メロン 	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 しらすパスタ	熱量 381 蛋白 20.7 脂質 16.1 塩分 2.0	472 21.7 15.9 1.7	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん スパゲッティ 米	さやいんげん 人参 玉ねぎ こんにやく キャベツ もやし	
20 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 鮭チャーハン	熱量 380 蛋白 18.5 脂質 16.6 塩分 1.6	467 19.7 17.5 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 麩 牛乳 みそ 鮭水煮缶	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ	
21 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 180 蛋白 12.7 脂質 9.7 塩分 1.3	307 15.2 12.1 1.1	kcal g g g	豚肉  みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ	
23 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 349 蛋白 15.8 脂質 20.6 塩分 1.5	443 17.5 20.5 1.3	kcal g g g	卵 豚肉 クリームチーズ 牛乳	油 さとう ジャム ビーフン 米 クラッカー	しょうが 人参 もやし 小松菜 青梗菜 えのきだけ	
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 369 蛋白 17.7 脂質 13.0 塩分 1.6	462 19.2 13.4 1.4	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 ごま油	人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ 小松菜	
25 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き ゆで野菜 豆腐と小松菜のすまし汁	乳飲料 人参ジャム サンド	熱量 329 蛋白 18.7 脂質 14.9 塩分 1.8	426 19.9 15.9 1.5	kcal g g g	さわら みそ 豆腐 牛乳 乳飲料	さとう マヨネーズ パン バター 米	グリーンアスパラ 小松菜 人参	
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 玉ねぎともやしのみそ汁	牛乳 きつねごはん	熱量 387 蛋白 16.2 脂質 14.0 塩分 1.7	481 17.7 14.0 1.5	kcal g g g	豚肉 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース 人参 もやし オレンジジュース	
27 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	牛乳 温大麦麺	熱量 327 蛋白 18.5 脂質 14.8 塩分 2.3	425 19.6 16.0 2.0	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも 大麦麺	人参 たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ さやいんげん	
28 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめと人参のみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 139 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.2	275 10.6 8.8 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう  米	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース	
30 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 チキンライス (災害備蓄)	熱量 373 蛋白 16.7 脂質 12.0 塩分 1.2	462 18.0 13.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ ハム 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 春雨 米 チキンライス	人参 なす 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし	
31 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き マカロニソテー 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 386 蛋白 20.7 脂質 14.5 塩分 1.4	476 21.7 14.7 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	マヨネーズ パン粉 マカロニ 米 ごま ごま油 油 さとう	玉ねぎ 人参 パセリ なら	
お誕生会	牛乳	ウインナーピラフ  ミートローフ 湯通しキャベツ ポテトスープ	牛乳 揚げパン	熱量 644 蛋白 26.0 脂質 27.3 塩分 2.5	576 23.3 25.2 2.1	kcal g g g	ウインナー 豚肉 スキムミルク 卵 ベーコン 牛乳	米 油 パン粉 じゃがいも パン 揚げ油 さとう	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ パセリ	