

2024年度 5月 献立表(幼児食)



曜	日	材料名				栄養価			
		昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	熱やカになるもの	体の調子をととのえるもの	その他	未満児	以上児
								1歳半 - たんぱく質 脂質 塩分	1歳半 - たんぱく質 脂質 塩分
水	1	米飯 みそ汁(なす) 豚肉のごま照り焼き パンサンスー	シュガートースト プロセスチーズ(以上児のみ)	豚肩ロース(赤肉),プロセスチーズ	米,油,砂糖,かたくり粉,白ごま(いり),はるさめ,ごま油,食パン,バター,グラニュー糖	なす,玉葱,しょうが,きゅうり,にんじん,もやし	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,本みりん,酢	445kcal 20.9g 14.9g 1.4g	527kcal 25.1g 17.4g 2.0g
木	2	米飯 澄まし汁(麩とわかめ) 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ	獅子どもの日 お楽しみメニュー *ココア味の春巻きの兜*	牛乳,わかめ,さば	米,麩,かたくり粉,油,★マヨネーズタイプ調味料(低加り),春巻きの皮,バター,砂糖	にんじん,こねぎ,しょうが,ブロッコリー,コーン	だし汁,こいくちしょうゆ,食塩,酒,ピュアココア	385kcal 18.6g 16.7g 1.3g	421kcal 19.9g 17.1g 1.5g
月	20	米飯 にらのスープ 鶏とキャベツのみそ炒め かぼちゃの華風煮	りんごゼリー クラッカー	鶏もも肉(皮なし),豚肩ロース(赤肉),粉寒天	米,油,砂糖,クラッカー	にら,にんじん,キャベツ,ピーマン,しょうが,かぼちゃ,ねぎ,りんご濃縮還元ジュース	だし汁,食塩,こいくちしょうゆ,みそ,トマトケチャップ,水	444kcal 20.9g 11.8g 1.4g	495kcal 22.9g 11.0g 1.6g
火	7 21	麦ごはん みそ汁(かぶと麩) ツナじゃが 切干大根とわかめの酢の物	豆乳もち	ツナ缶(オイル漬け),わかめ,鶏ささ身,豆乳,きな粉(大豆)	米,押麦,麩,じゃがいも,砂糖,油,白ごま(いり),かたくり粉	かぶ,玉葱,にんじん,切干しだいこん	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,本みりん,酢,食塩	455kcal 18.7g 14.0g 1.5g	508kcal 20.0g 13.7g 1.8g
水	8 22	米飯 みそ汁(さつまいもと玉ねぎ) 鶏肉のカレー風味焼き 根菜サラダ 果物(バナナ)	人参と高野豆腐の蒸しパン	鶏もも肉(皮なし),あおのり,凍り豆腐,豆乳	米,さつまいも,薄力粉,油,★マヨネーズタイプ調味料(低加り),ごま(すり),★アミノ酸粉(ベクトル用),砂糖	玉葱,ごぼう,にんじん,コーン,バナナ	だし汁,みそ,食塩,カレー粉,こいくちしょうゆ	464kcal 19.9g 14.0g 1.3g	522kcal 21.6g 13.7g 1.6g
木	9 23	和風ラーメン トマトじゃこサラダ かぼちゃの白煮	こぎつねおにぎり ゆで野菜(スナップえんどう)	豚肩ロース(赤肉),わかめ,しらす干し,油揚げ	★生中華麺,ごま油,油,砂糖,米	にんじん,ねぎ,コーン,トマト,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,スナップえんどう	だし汁,食塩,こいくちしょうゆ,酢,本みりん,酒	431kcal 19.4g 11.8g 2.0g	478kcal 20.9g 10.9g 2.4g
金	10 24	米飯 じゃがいものスープ 魚の香草焼き キャベツサラダ	ひじきクッキー プロセスチーズ	★ベーコン,まかじき,ひじき(乾),プロセスチーズ	米,じゃがいも,オリーフ油,油,砂糖,薄力粉,無塩バター,白ごま(いり)	玉葱,にんにく,しょうが,パセリ,きゅうり,キャベツ,にんじん	水,コンソメ,食塩,酒,酢,ベーキングパウダー	457kcal 21.3g 16.5g 1.3g	511kcal 23.4g 16.8g 1.6g
月	13 27	米飯 みそ汁(根菜) 高野豆腐の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え	蒸しまんじゅう(米粉) プロセスチーズ(以上児のみ)	凍り豆腐,鶏もも肉(皮なし),かつお節,豆乳,プロセスチーズ	米,油,砂糖,米粉	ごぼう,にんじん,玉葱,卵,しょうが,パセリ,しょうが,ブロッコリー,ほうれんそう,コーン,いちごジャム(低糖度)	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,ベーキングパウダー	443kcal 20.7g 12.2g 1.2g	525kcal 24.9g 14.0g 1.6g
火	14 28	ハヤシライス(米粉) かぶのスープ キャベツのしらす和え	洋風じゃがおやき 28日いちごジャムのパウンドケーキ	豚肩ロース(赤肉),鶏もも肉(皮なし),しらす干し,★ベーコン(28日牛乳)	米,米粉,油,砂糖,じゃがいも,かたくり粉(28日卵),クミンパウダー	玉葱,にんじん,しめじ,トマト缶,かぶ,キャベツ(28日いちごジャム)	トマトケチャップ,中濃ソース,コンソメ,水,こいくちしょうゆ,食塩,酢,パセリ(乾)	464kcal 20.2g 12.7g 1.9g	520kcal 22.0g 12.1g 2.3g
水	15 29	米飯 みそ汁(もやしとわかめ) 鮭の幽庵焼き 納豆和え	ジャムサンド	わかめ,鮭,挽きわり納豆,かつお節	米,油,食パン,バター	もやし,ねぎ,レモン(果汁,生),ほうれんそう,にんじん,えのきたけ,いちごジャム(低糖度)	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,本みりん,酒	460kcal 21.8g 15.8g 1.5g	536kcal 25.9g 17.3g 1.9g
木	16 30	米飯 みそ汁(小松菜と厚揚げ) 鶏つくね焼き マカロニサラダ 果物(バナナ)	お好み焼き	厚揚げ,鶏ひき肉,ひじき(乾),スライスシロ,絹ごし豆腐,ツナ缶(水煮),あおのり,かつお節	米,油,パン粉(乾燥),マカロニ,★マヨネーズタイプ調味料(低加り),薄力粉,砂糖	こまつな,玉葱,にんじん,きゅうり,コーン,バナナ,キャベツ,こねぎ	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,酒,食塩,水,中濃ソース,トマトケチャップ	495kcal 22.6g 17.1g 1.7g	558kcal 24.9g 17.6g 2.0g
金	17 31	中華丼 かぼちゃのスープ チンゲンサイの中華和え	ココアクッキー(米粉) ごまいりこ(以上児のみ)	豚肩ロース(赤肉),かたくちいわし(煮干し)	米,油,ごま油,かたくり粉,砂糖,米粉,白ごま(いり)	はくさい,にんじん,玉葱,かぼちゃ,こねぎ,チンゲンサイ,えのきたけ,コーン	とりがらだし,水,食塩,こいくちしょうゆ,酢,ピュアココア	532kcal 17.3g 20.2g 0.8g	618kcal 20.0g 21.9g 1.1g

(★印は卵を使用していない食品です)

※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。

