

## 2024年度 5月 献立表(完了食)



				<div>材料名</div>							<div>栄養価</div>	
曜	日			昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	未満児	以上児	
										1才以下 たんぱく質 脂質 塩分	1才以上 たんぱく質 脂質 塩分	
水	1			軟飯 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			軟飯 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	隣子どもの日 お楽しみメニュー ★ココア味の春巻きの兜★	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、ビュアココア	385kcal 18.6g 16.7g 1.3g	421kcal 19.9g 17.1g 1.5g	
月		20		軟飯 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 ハイハイせんべい	鶏もも肉（皮なし）、豚肩ロース（赤肉）、粉寒天	米、油、砂糖、ハイハイせんべい	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（軟飯） 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		軟飯 みそ汁（さつま芋と玉ねぎ） 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）、★アレルギー粉（ベクトルケイ用）、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（スナッブえんどう）	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、スナッブえんどう	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		軟飯 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、オリブ油、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		軟飯 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、オリーブオイル、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（軟飯） 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日抹茶ミックスバター）	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		軟飯 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		軟飯 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）、しらす干し、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（軟飯） 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）	豚肩ロース（赤肉）	米、油、ごま油、かたくり粉、砂糖、米粉	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、ビュアココア	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。



ピノキオ幼児舎