

令和 3年 5月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	食卓献立名		午後おやつ 献立名	補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
		主食	副食			血や肉となる	働く力や熱くなる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	土・火	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)	牛乳 鯖そぼろごはん 100%リコグジュース	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	人参・玉ねぎ キャベツ ほうれん草 清見柑 生姜汁	ケチャップ 塩水 しょう油	530 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.3g	443 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.8g	
6	木	ごはん 肉ごぼろ スピナチサラダ 味噌汁(絹豆腐・油あげ) 清見柑	牛乳 わかめごはん クッキー	豚もも肉・大豆水煮 まぐろ油漬缶・絹豆腐 油あげ・味噌 牛乳	大豆 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 はいが精米 油 砂糖 白胡麻	ほうれん草・玉ねぎ スナックエンドウ 人参 長ねぎ 生わかめ	しょう油 酒 だし汁 酢	509 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.7g	419 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.4g	
7	金	ごはん キツンユ 野菜スチーフク 胡麻味噌チーフク添え 清汁(麩・長ねぎ)	牛乳 米粉いちご蒸しパン ゼリー	豆乳 絹豆腐 味噌 牛乳	大豆 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米・じゃがいも 油・砂糖 白胡麻・麩 上新粉・コーンスターチ いちご・ゼラチン	人参・玉ねぎ 生しいたけ・茹たけのこ 長ねぎ・生姜汁 にんにく・もやし・きゅうり 大根・なめこ・甘夏柑	しょう油 酢・だし汁 しょう油 B・P	509 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.7g	419 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.4g	
8	土	ごはん 生揚の中華風煮 ナムル 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑	牛乳 レーズンロール 生あけ	豚もも肉 味噌 牛乳	生あけ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米・油 砂糖 かたくり粉 胡麻油	人参・玉ねぎ キャベツ・人参 ホールコーン缶 生わかめ・玉ねぎ 清見柑・キャベツ さやえんどう	しょう油 塩 だし汁	468 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.7g	374 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.8g	
10	月	ごはん 鶏肉のマーニード焼き そら豆のホクホクサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 炒めビーフン バナムクーヘン	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 マーニード油 じゃがいも マヨネーズ ピーマン	人参・玉ねぎ 人参・ホールコーン缶 生わかめ・玉ねぎ 清見柑・キャベツ さやえんどう	しょう油 塩 だし汁 水	483 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.6g	405 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.5g	
11	火	魚のグラタン サウークラフト コーン入り野菜スーゾ 甘夏柑	牛乳 ピーヌごはん チーズ ルヴァン	かじまぐろ 粉チーズ 牛乳	かじまぐろ 粉チーズ 牛乳	バターロール・油 じゃがいも・マヨネーズ パン粉 砂糖	人参・玉ねぎ キャベツ・人参 ホールコーン缶 生わかめ・玉ねぎ 清見柑・キャベツ さやえんどう	だし汁・しょう油 みりん・塩 しょう油・酒 みりん・だし汁	511 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.4g	446 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.6g	
12	水	きつねうどん アスバラガスのかき揚げ 甘酢和え	牛乳 黄名粉のパンケーキ 100%リコグジュース ハーベスタ	油あげ・豚もも肉 牛乳・味噌 黄名粉 卵	油あげ・豚もも肉 牛乳・味噌 黄名粉 卵	はいが精米・じゃがいも 小麦粉・白胡麻 油 バター 黒砂糖	人参・長ねぎ ほうれん草・玉ねぎ グリーンアスパラガス・トマト きゅうり・生わかめ えのきだけ	だし汁・しょう油 みりん・塩 水 酢	487 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.6g	412 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.7g	
13	木	カレー(ライス) フレンチサラダ	カレー(ライス) のむヨーグルト そらまめ 塩味せんべい クッキー	豚もも肉 スキムミルク	豚もも肉 スキムミルク	はいが精米・じゃがいも 油 バター 小麦粉 ソフトサラダ	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり セロリ みかん缶 酢・こしょう	カレー粉・水 コンソメ・ケチャップ 中濃ソース・塩 酢・こしょう	514 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.0g	381 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.9g	
14	金	ごはん 魚の胡麻味噌焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑	牛乳 グレイプフルーツ クラッカー ぼたぼた焼き	むきがれい 味噌 牛乳	むきがれい 味噌 牛乳	はいが精米・砂糖 白胡麻 油 じゃがいも ルヴァン	人参・冷凍グリーンピース ホールコーン缶・キャベツ 清見柑 粉寒天 100%ぶどう果汁	みりん しょう油 だし汁 水	471 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.5g	386 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.5g	
15	土	ごはん そぼろ卵焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 清見柑	牛乳 青のりおにぎり ぼたぼた焼き	豚もも肉・大豆水煮 鶏挽肉・油あげ 絹豆腐 味噌 牛乳	豚もも肉・大豆水煮 鶏挽肉・油あげ 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 じゃがいも ルヴァン	人参 生わかめ 清見柑 青のり	水・酒 塩 だし汁 しょう油 みりん	529 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.2g	447 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.9g	
17	月	豆腐ハンバーグ ごぼろサラダ 春雨スーゾ 清見柑	牛乳 じゃがいももち ヨーグルト	絹豆腐・豚挽肉 味噌 鶏もも肉(皮なし) 牛乳	絹豆腐・豚挽肉 味噌 鶏もも肉(皮なし) 牛乳	バターロール・油 パン粉・小麦粉 砂糖・マヨネーズ 白胡麻・春雨(でんぷん) じゃがいも・バター・かたくり粉	人参・長ねぎ ごぼろ きゅうり 小松菜 清見柑	塩・だし汁 しょう油・酢 水 コンソメ こしょう	493 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.0g	429 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.7g	
19	水	ごはん レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・小松菜)	牛乳 胡麻ロール チーズ ルヴァン	豚しゃぶ しらす干し 味噌 牛乳	豚しゃぶ しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米・かたくり粉 油・砂糖 食パン いり胡麻 バター	人参・長ねぎ 生わかめ みかん缶 切干し大根 小松菜	しょう油 カレー粉 酢 塩 だし汁	507 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.3g	433 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.8g	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考) 幼児の主食は胚芽精米50gを目安としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。