

令和 3年 5月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
6 ・ 20	木	ごはん 肉ごぼう 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	豚もも肉,大豆水煮 まぐろ油漬缶,絹豆腐 油あげ,味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	ごぼう,人参 さやいんげん ほうれん草 清見柑 生わかめ	しょう油 酒 だし汁 酢	500 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.7g	431 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.8g
7 ・ 21	金	ごはん キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 清汁(麩・長ねぎ)		牛乳 米粉いちご蒸しパン	ピザ用チーズ,卵 豆乳 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 いちごジャム	ほうれん草,玉ねぎ スナッフえんどう 人参 長ねぎ レモン汁	塩,こしょう 酢,だし汁 しょう油 B・P 水	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
10 ・ 24	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 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	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 マーマレード,油 じゃがいも マヨネーズ ビーフン	にんにく,そら豆(さや入り) 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 コンソメ	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 ・ 25	火	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ 甘夏柑		牛乳 ピースごはん	かじきまぐろ 粉チーズ 牛乳 油あげ	バターロール,油 じゃがいも,マヨネーズ パン粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,パセリ キャベツ,人参 ホールコーン缶 甘夏柑 グリーンピース(さや入り)	塩,こしょう カレー粉,酢 水,コンソメ 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 ・ 26	水	きつねうどん アスパラガスのかき揚げ 甘酢和え (幼)味噌汁(えのきだけ・ほうれん草)		牛乳 黄名粉のパンケーキ	油あげ,豚もも肉 牛乳,味噌 黄名粉 卵 スキムミルク	乾麺,砂糖 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 B・P	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 ・ 27	木	カレー(ライス) フレンチサラダ		のむヨーグルト そらまめ 塩味せんべい	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	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 そら豆(さや入り)	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 ・ 28	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 グレープ羹 クラッカー	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
17 ・ 31	月	ロールパン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 春雨スープ 清見柑		牛乳 じゃがいももち	絹豆腐,豚挽肉 味噌 鶏もも肉(皮なし) 牛乳 粉チーズ	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 ごぼう 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
18	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) 清見柑		牛乳 鯖そぼろごはん	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳 鯖水煮缶	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 じゃがいも	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 こしょう しょう油 だし汁	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
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 胡麻トースト	豚レバー 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	きゅうり 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
参考 献立		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	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 胡麻油 レーズンロール	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	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
参考 献立		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	卵,スキムミルク 鶏挽肉,油あげ 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 油	小松菜 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

※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を目分量としています。

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。