

5月 献立表 幼児食

2023年 5月

うずも保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん 豆腐とひき肉のカレー煮 きんぴら炒め どさんこ汁	○りんごジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、さつまいも、揚げ、豚もも肉、きな粉、牛乳	たまねぎ、いんげん、もやし、ピーマン、にんじん、はくさい、スイートコーン、わかめ	米、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、有塩バター、おつゆ麩、油	鶏がらだし、カレールウ、しょうゆ、水、かつおだし、みりん、みそ、りんごジュース	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.3g 塩分 1.4g
2火	たけのこごはん 根菜入り肉団子 キャベツとおくらのおかか和え わかめとたまねぎのすまし汁 子どもの日ゼリー	○オレンジジュース ◎パームクーヘン ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、かつお節、木綿豆腐	たけのこ(水煮)、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、オクラ、わかめ、オレンジジュース	米、上白糖、パン粉	かつおだし、しょうゆ、食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、めんつゆ、子どもの日ゼリー、パームクーヘン	エネルギー 540kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.0g 塩分 1.9g
8月	ごはん 白身魚のタルタル焼き 五目野菜納豆 じゃがいもとわかめとたまねぎの味噌汁 みかん缶	○グレープジュース ◎ココロビスケット ポーロ ◎牛乳	ひらめ、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、めかぶ、きゅうり、わかめ、みかん缶	米、じゃがいも	タルタルソース、パセリ、めんつゆ、かつおだし、みそ、グレープジュース、ごろごろビスケットポーロ	エネルギー 859kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.1g 塩分 0.7g
9火	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ほうれん草とかにかまのすまし汁	○りんごジュース ◎さつまいもと昆布のおにぎり ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナフレーク、かにかま、牛乳	にんじん、長ねぎ、スイートコーン、しょうが、きゅうり、ほうれん草、塩昆布	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、おつゆ麩、さつまいも	しょうゆ、みそ、鶏がらだし、オイスターソース、テンメシヤン、水、エッグゲア、かつおだし、食塩、りんごジュース、めんつゆ	エネルギー 637kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.8g 塩分 1.9g
10水	ハヤシライス もやしとひじきのマリネ バナナ	○オレンジジュース ◎にんじんホットケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、卵、牛乳	たまねぎ、ひじき、もやし、キャベツ、にんじん、バナナ、うらごしにんじん	米、じゃがいも、有塩バター、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス	ハヤシライス、トマトケチャップ、中濃ソース、水、しょうゆ、りんご酢	エネルギー 650kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.3g 炭水化物 104.3g 塩分 2.1g
11木	ごはん ひじき入り和風鶏つくね 大根の中華炒め煮 ブロッコリーのコンソメスープ	○野菜ジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、厚揚げ、牛乳	ひじき、たまねぎ、だいごん、にんじん、長ねぎ、ブロッコリー	米、上白糖、ごま油、コーンフレーク	おろししょうが、みそ、しょうゆ、中華だし、かむかむ海藻ミックス、コンソメ、鶏がらだし、水、野菜ジュース	エネルギー 491kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.9g 塩分 1.6g
12金	芋煮うどん かしわ天 ほうれん草とコーンのお浸し	○飲むヨーグルト ◎フルーツヨーグルト ◎麦茶	鶏もも肉、鶏むね肉、卵、飲むヨーグルト、ヨーグルト	ごぼう、しいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、スイートコーン、みかん缶、バナナ	うどん、さといも、上白糖、かたくり粉、小麦粉、油	水、しょうゆ、かつおだし、みりん、食塩、おろししょうが、めんつゆ、麦茶	エネルギー 404kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.3g 塩分 2.0g
15月	ごはん 鮭の西京焼き 鶏肉と里芋の煮物 せん切り野菜スープ	○りんごジュース ◎バナナ ◎牛乳	キングサーモン、鶏もも肉、牛乳	だいごん、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ	米、上白糖、さといも	みそ、みりん、かつおだし、しょうゆ、水、コンソメ、鶏がらだし、りんごジュース	エネルギー 465kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.4g 塩分 1.1g
16火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 パンパニャーサラダ 豆腐と油揚げとねぎの味噌汁 オレンジ	○オレンジジュース ◎メロンパントースト ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ささみ、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、長ねぎ、オレンジ、オレンジジュース	米、じゃがいも、上白糖、すりごま、ごま油、食パン、有塩バター、小麦粉	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、おろしにんにく	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.2g 塩分 1.9g
17水	ロールパン 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ ベーコンとほうれん草のスープ オレンジ	○グレープジュース ◎ケーキ ◎麦茶	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ツナフレーク、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、ほうれん草、オレンジ	ロールパン、パン粉、上白糖、かたくり粉、スパゲティ、じゃがいも、シフォンケーキ	みりん、しょうゆ、水、エッグゲア、コンソメ、鶏がらだし、食塩、グレープジュース、麦茶	エネルギー 643kcal たんぱく質 22.7g 脂質 33.0g 塩分 1.8g
18木	ごはん ポークシューマイ 切干大根の炒め煮 小松菜とたまねぎの味噌汁	○野菜ジュース ◎せんべい ◎牛乳	油揚げ、牛乳	切干しだいごん、にんじん、いんげん、こまつな、たまねぎ	米、上白糖、さざみ麩	ポークシューマイ、しょうゆ、みりん、かつおだし、水、みそ、野菜ジュース、せんべい	エネルギー 454kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.4g 塩分 1.5g
19金	チキンカレーライス ブロッコリーのツナサラダ 甘夏缶	○飲むヨーグルト ◎ゼリー ◎ウエハース	鶏もも肉、ツナフレーク、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、スイートコーン、なつみかん缶	米、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃ソース、カレールウ、コンソメ、水、笑顔でランチ中華ドレッシング、オレンジゼリー、カルシウムウエハース	エネルギー 522kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.2g 塩分 1.8g
22月	ごはん かじきの風味焼き じゃがいも中華炒め きゃべつとマカロニのスープ みかん缶	○りんごジュース ◎チーズラスク ◎牛乳	かじき、ツナフレーク、粉チーズ、牛乳	もやし、ピーマン、スイートコーン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶	米、パン粉、油、じゃがいも、上白糖、ツイストマカロニ、フランスパン、有塩バター	カレー、エッグゲア、しょうゆ、みりん、中華だし、コンソメ、鶏がらだし、水、りんごジュース	エネルギー 562kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.6g 塩分 1.4g
23火	ごはん 豆腐と豚肉の炒め煮 野菜の洋風納豆和え 根菜汁	○オレンジジュース ◎かまぼこ蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ばら肉、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、だいごん、オレンジジュース、かぼちゃペースト	米、上白糖、さつまいも、蒸しばんミックス	みりん、しょうゆ、かつおだし、エッグゲア、みそ、水、カップ8号	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.9g 塩分 1.9g
24水	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草サラダ きゃべつと海藻の味噌汁	○グレープジュース ◎おにぎり(鮭・ねぎ) ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草、スイートコーン、キャベツ、万能ねぎ	米、ツイストマカロニ、じゃがいも、上白糖、ごま油	トマトソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、水、鶏がらだし、しょうゆ、かむかむ海藻ミックス、かつおだし、みそ、グレープジュース、鮭フレーク	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.0g 塩分 1.6g
25木	ごはん 魚と新たまねぎの炒め煮 キャベツとコーンの和風和え カレースープ	○野菜ジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳	かじき、ツナフレーク、ウイナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、もやし、こまつな、にんじん	米、上白糖、すりごま、かたくり粉	しょうゆ、みりん、水、エッグゲア、コンソメ、鶏がらだし、カレールウ、野菜ジュース、ホットビスケット	エネルギー 599kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.8g 塩分 2.0g
26金	鶏ごぼうごはん コロッケ きのご和え かぼちゃとたまねぎの味噌汁	○飲むヨーグルト ◎しらすおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、飲むヨーグルト、しらす干し、牛乳	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、なめたけ、刻みのり、かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、しそ	米、上白糖、コロッケ(星)、油、いりごま	しょうゆ、かつおだし、中濃ソース、めんつゆ、みそ、水	エネルギー 560kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.2g 塩分 1.7g
29月	五目野菜やきそば かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	○りんごジュース ◎全粒粉クラッカー ◎牛乳	豚もも肉、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、バナナ	蒸し中華めん、油、上白糖	鶏がらだし、焼きそば粉末ソース、めんつゆ、しょうゆ、みりん、水、りんごジュース、全粒粉クラッカー	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.6g 塩分 1.4g
30火	ごはん おからちきんナゲット ひじきの五目炒め煮 だいごんのすまし汁	○オレンジジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	おから、鶏むね肉、卵、油揚げ、食物繊維ヨーグルト	ひじき、にんじん、いんげん、だいごん、ブロッコリー、オレンジジュース	米、かたくり粉、油、しらたき、上白糖、おつゆ麩	ナツメグ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、かつおだし、しょうゆ、水、カルシウムウエハース	エネルギー 408kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.5g 塩分 1.1g
31水	カレーライス コーンフレークサラダ あじさいゼリー	○グレープジュース ◎蒸しばん ◎牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油	トマトケチャップ、中濃ソース、カレールウ、コンソメ、水、コーンフロスティ、フレンチドレッシング、グレープジュース	エネルギー 641kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.0g 塩分 2.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です