5月 献立表 幼児食

2023 年 5 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ〇昼おやつ）	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	〇りんごジュース ◎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、サラダ油	鶏がらだし、カレールウ、しょうゆ、水、かつおだし、本みりん、みそ、りんごジュース、おつゆ麩	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.3g 塩分 1.4g
2 火	たけのこご飯 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	〇オレンジジュース ◎バームクーヘン ◎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、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、オクラ、わかめ	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、オレンジジュース、バームクーヘン	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.8g 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 じゃが芋とわかめとたまねぎの味噌汁 みかん缶	〇グレープジュース ◎コロコロビスケットボーロ ◎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、水、グレープジュース、ころころビスケットボーロ	エネルギー 483kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.1g 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	〇りんごジュース ◎さつま芋と昆布のおにぎり ◎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、ほうれんそう、塩昆布	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、さつまいも	しょうゆ、みそ、鶏がらだし、オイスターソース、テンメンジャン、水、エッグケア、おつゆ麩、かつおだし、食塩、りんごジュース、めんつゆ	エネルギー 635kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.7g 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	〇オレンジジュース ◎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、干しひじき、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	ハヤシルウ、トマトケチャップ、中濃ソース、水、しょうゆ、りんご酢、オレンジジュース	エネルギー 650kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.3g 塩分 2.1g
11 木	ごはん チキンピカタ 温野菜 大根の中華炒め煮 たまねぎと海藻のコンソメスープ	〇野菜ジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	チキンピカタ、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、だいこん、にんじん、長ねぎ、たまねぎ	米、上白糖、ごま油	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、コーンフロスティ	エネルギー 504kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 塩分 1.1g
12 金	芋煮うどん かしわ天 ほうれん草とコーンのお浸し	〇飲むヨーグルト ◎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、ほうれんそう、もやし、スイートコーン、にんじん、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、サラダ油	水、しょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、おろししょうが、めんつゆ、麦茶	エネルギー 400kcal たんぱく質 22.8g 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	〇りんごジュース ◎バナナ ◎牛乳	キングサーモン、鶏もも肉、牛乳	だいこん、ぶなしめじ、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、本みりん、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 463kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.4g 塩分 1.2g
16 火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 パンパンジーサラダ 豆腐と油揚げとねぎの味噌汁 オレンジ	〇オレンジジュース ◎シュガートースト ◎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	米、じゃがいも、上白糖、すりごま、ごま油、食パン、グラニュー糖、有塩バター	かつおだし、しょうゆ、本みりん、水、りんご酢、みそ、おろしにんにく、オレンジジュース	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.8g 塩分 1.4g
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	〇グレープジュース ◎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、ほうれんそう、オレンジ	ロールパン、パン粉、上白糖、かたくり粉、スパゲッティ、じゃがいも、シフォンケーキ	みりん、しょうゆ、水、エッグケア、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 642kcal たんぱく質 22.6g 脂質 33.0g 塩分 2.0g
18 木	ごはん シューマイ 切干大根の炒め煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	〇野菜ジュース ◎せんべい ◎牛乳	油揚げ、牛乳,ポークシュウマイ	切干しだいこん、にんじん、いんげん、こまつな、たまねぎ、パイナップル缶	米、上白糖	しょうゆ、本みりん、かつおだし、水、きざみ麩、みそ、野菜ジュース、せんべい	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.4g 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	〇飲むヨーグルト ◎オレンジゼリー ◎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、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 507kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.6g 塩分 1.9g
22 月	ごはん かじきの風味焼き じゃがいもの中華炒め きゃべつとマカロニのスープ みかん缶	〇りんごジュース ◎チーズラスク ◎牛乳	めかじき、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、サラダ油、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	カレー粉、エッグケア、しょうゆ、本みりん、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 561kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.6g 塩分 1.6g
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	〇オレンジジュース ◎かぼちゃむしぱん ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、挽きわり納豆、豚ばら肉、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃペースト	米、上白糖、さつまいも,蒸しぱんミックス、	本みりん、しょうゆ、かつおだし、エッグケア、みそ、水、オレンジジュース、	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.2g 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	〇グレープジュース ◎おにぎり（鮭・ねぎ） ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳,鮭フレーク	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、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、	エネルギー 586kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.0g 塩分 1.6g
25 木	お弁当日	〇野菜ジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳	牛乳			野菜ジュース、ホットビスケット	エネルギー 215kcal たんぱく質 7.1g 脂質 11.6g 炭水化物 8.8g 塩分 0.2g
26 金	鶏ごぼうごはん コロッケ きのこ和え かぼちゃとたまねぎの味噌汁	〇飲むヨーグルト ◎ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉、飲むヨーグルト,物繊維ヨーグルト	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	米、上白糖、コロッケ（星）、サラダ油	しょうゆ、かつおだし、中濃ソース、めんつゆ、みそ、水、食、カルシウムウエハース	エネルギー 465kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.2g 炭水化物 72.6g 塩分 1.0g
29 月	五目野菜やきそば かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	〇りんごジュース ◎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、サラダ油、上白糖	鶏がらだし、焼きそばソース、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、水、りんごジュース、全粒粉クラッカー	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.6g 塩分 2.0g
30 火	ごはん おからチキンナゲット ひじきの五目炒め煮 大根のすまし汁	〇オレンジジュース ◎しらすおにぎり ◎牛乳	おから、鶏むね肉、卵、油揚げ、しらす干し、牛乳	干しひじき、にんじん、いんげん、だいこん、ブロッコリー、しそ	米、かたくり粉、サラダ油、しらたき、上白糖、いりごま	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、おつゆ麩、水、オレンジジュース	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.3g 塩分 1.8g
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	〇グレープジュース ◎蒸しぱん ◎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、サラダ油	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、あじさいゼリー、グレープジュース、	エネルギー 689kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.5g 塩分 2.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です