



令和5年5月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	15/29	月	①ご飯 ②みそ汁(油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツのマヨ和え⑥フルーツ	①クラッカー ②マーブル蒸しパン	①牛乳 ②マール蒸しパン	米・片栗粉 油・エッグケア ごま ホトケキミックス	かつお 味噌・竹輪 卵・油揚げ 牛乳 人参	玉ねぎ・あさつき キャベツ 胡瓜 人参	611kcal 24.5g 20.8g
2	16/30	火	①このほりに飯(2日)②ゆかりご飯(16日・30日) ③清汁(花魁・みつば) ④肉じゃが(新じゃが) ⑤チンゲン菜の和え物 ⑥フルーツ	①ビスケット ②いちごパバロア	①りんごジュース ②いちごパバロア	米 新じゃが芋 油 ごま ごま油 花魁 小麦粉	卵 豚肉 バター 牛乳 豆乳 大豆 ホイップ生クリーム	胡瓜 人参 玉ねぎ しらたき チンゲン菜 キャベツ みつば	579kcal 16.1g 14.2g
	17/31	水	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④もやしとほうれん草のナムル⑥フルーツ	①マンナ ②レモンケーキ	①牛乳 ②レモンケーキ	米 油 ごま油・バター ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・コーン 大根・みつば もやし・人参・レモン	605kcal 21.4g 20.5g
	18	木	①クロワッサン②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④フレッチャラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②ひじきチャーハン	①牛乳 ②ひじきチャーハン	米・じゃが芋 油 クロワッサン ごま油	ツナ 大豆 豚挽肉・卵 牛乳	キャベツ・人参・ひじき 玉ねぎ・えのき・胡瓜 ピーマン・グリーンピース 椎茸・パセリ	602kcal 19.9g 29.9g
	19	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ④三色和え ⑤フルーツ	①クラッカー ②野菜のおやき	①牛乳 ②野菜のおやき	米 片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉	豆腐 味噌 豚ひき肉 卵・ツナ チーズ・牛乳	長ねぎ・椎茸 たけのこ・人参 もやし・胡瓜 にら	574kcal 23.0g 18.0g
6	20	土	①ツナのと風スバゲティ ②清汁(わかめ・ネギ) ④かぼちゃと人参煮 ⑤フルーツ	①りんごジュース ②焼きおにぎり	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	スバゲティ 米 ごま	ツナ 豚挽肉 かつお節	人参・玉葱 キャベツ・長ねぎ わかめ・グリーンピース 南瓜 海苔	522kcal 22.1g 10.0g
8	22	月	①ご飯 ②清汁(白菜・椎茸) ③カレイのごま焼き ④切干大根の旨煮⑥フルーツ	①クラッカー ②肉味噌スバゲティ	①牛乳 ②肉味噌スバゲティ	米 油 スバゲティ ごま・片栗粉	カレー 油揚げ 味噌 豚肉・牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 いんげん・グリーンピース 切干大根	673kcal 22.1g 10.0g
9	23	火	①豚丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①ビスケット ②セサミトースト	①牛乳 ②セサミトースト	米・油 食パン マーガリン ごま ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根 海苔	584kcal 25.2g 14.9g
10		水	①チキンカレー ②クリームコンスープ ④春野菜のサラダ ⑤フルーツ	①マンナ ②クリスマスケーキ	①牛乳 ②クリスマスケーキ	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱・人参 グリッピー・コーン パセリ・キャベツ アスパラ・白菜	673kcal 19.1g 22.2g
11	25	木	①ご飯 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②お芋のバター醤油焼き	①牛乳 ②お芋のバター醤油焼き	米・ごま油・小麦粉 ごま 片栗粉 バター・パン粉 じゃが芋・油	豆腐・豆乳 鶏肉・卵・大豆 牛乳・ヨーグルト 味噌・生クリーム	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参・梅	554kcal 18.9g 17.7g
12	26	金	①塩ラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー ②山菜おこわ	①牛乳 ②山菜おこわ	中華麺・もち米 ごま油・じゃが芋・ごま油 エッグケア・油 米・ごま・しらたき	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜	599kcal 20.5g 15.6g
13	27	土	①あんかけやきそば ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ④里芋ののりあえ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②ツナピラフ	①りんごジュース ②ツナピラフ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 米	豚肉 ツナ 味噌	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 里芋 青海苔 キャベツ わかめ コーン	573kcal 19.1g 10.0g

☆誕生日会☆

	24	水	①ガーリックチャーハン②中華スープ(春雨・人参) ③ユーリンチー ④-1ツナサラダ ④-2トマト ⑤フルーツ	①クラッカー ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・片栗粉・春雨 小麦粉・ごま油 エッグケア・油 ケーキ・バター	鶏肉 牛乳・ホイップ ベーコン ツナ	ピーマン 人参 キャベツ・トマト 胡瓜・長ねぎ	773kcal 23.4g 27.2g
--	----	---	---	--	--	---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------

★材料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和5年5月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
			献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
1	15/29	月	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②みそ汁(じゃが芋・わかめ) 油・麩 じゃが芋	乾うどん 味噌 高野豆腐	人参・キャベツ 玉葱・わかめ 白菜・玉ねぎ	437kcal 19.6g 15.8g	
2	16/30	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④じゃが芋とアスパラソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 味噌	人参・ピーマン・菜めし 玉ねぎ・キャベツ アスパラ・わかめ	444kcal 16.9g 10.1g	
	17/31	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①野菜のにゅうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん 片栗粉 油	人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ 南瓜・ゆかり	494kcal 14.9g 10.1g	
	18	木	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③鯖の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・油・白ごま 味噌 油揚げ	大根・みつば いんげん・人参 チンゲン菜・レモン	444kcal 15.4g 11.2g	
	19	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・お麩 ごま 味噌	ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜・わかめ	493kcal 17.0g 10.5g	
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豆腐のカレーあん④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 味噌	茄子・長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ	462kcal 18.2g 8.4g
8	22	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油・ごま ホットケーキミックス	豆腐 味噌	南瓜・みつば・小松菜 玉葱・人参・もやし 干し椎茸・キャベツ	445kcal 13.5g 6.4g
9	23	火	①おにぎり(ごま) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 ごま	豆腐 味噌 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 小松菜・青梗菜	435kcal 17.7g 6.7g
10		水	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(花魁・三つ葉) ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・花魁 さつま芋	豚肉	もやし 人参・玉ねぎ みつば	452kcal 16.9g 8.6g
11	25	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・ごま・油 味噌	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜 わかめ	506kcal 18.9g 17.7g
12	26	金	①コーンパンケーキ ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま 味噌 油・ごま油	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん・コーン もやし・人参・きゅうり	470kcal 15.8g 14.3g
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(チンゲン菜・春雨) ③カレイの磯辺焼き④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・春雨 油・じゃが芋 ごま油・白ごま	カレイ	白菜 人参 キャベツ・青海苔 チンゲン菜	404kcal 18.0g 9.7g

☆	24	水	ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・梅 キャベツ・胡瓜 海苔・人参	498kcal 17.0g 10.3g
---	----	---	-------------	--	-------------	----------	---------------------------	---------------------------