

日付	曜	1,2歳児午前		乳幼児昼食		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 エネルギー Kcal 蛋白質g
		午前おやつ		午前食	午後食	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			
2	16/30	月	⑥マリービスケット	① グリンピースご飯 ② 清まし汁(大根・わかめ) ③ 鰯の磯辺焼き ④ 刻み昆布のきんぴら ⑤ フルーツ	① 2日はこのほり ココアクッキー 16・30日はお好み焼き ⑥ 牛乳	米・油・小麦粉 2日はバター	油揚げ・牛乳 鯖 16・30日は豚肉	大根・わかめ・刻み昆布 グリンピース・ごぼう・人参 あおさ・2日はココア 16・30日はキャベツ・万能ねぎ	587kcal 20.1g 19.9g		
	17/31	火	⑥ミレービスケット	① 塩ラーメン ③ じゃが芋のコーンマヨ焼き ④ 海藻サラダ ⑤ フルーツ	① かやくご飯 ⑥ 牛乳	中華麺・ごま油 じゃがいも 油・米 エッグケアマヨネーズ	豚肉・ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉・油揚げ	キャベツ・人参・もやし にら・長ねぎ・玉ねぎ コーン・わかめ・トマト ごぼう・コーン	657kcal 21.9g 23.5g		
	18	水	① 小魚と昆布	① ご飯 ② みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③ アジの南蛮漬け ④ キャベツのおかかサラダ ⑤ フルーツ	① ピザトースト ⑥ 牛乳	米・油・小麦粉 食パン	みそ・チーズ アジ 糸かつお 牛乳	南瓜・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ もやし・きゅうり トマト・コーン	639kcal 24.8g 17.4g		
	19	木	⑥ 牛乳	① 麻婆豆腐丼 ② スープ(玉ねぎ・人参・しめじ) ④ 春雨のナムル ⑤ フルーツ	① しそじゃこおにぎり ⑥ 牛乳	米・油 片栗粉 春雨	豚肉・豆腐 みそ・牛乳 千切りめん	長ねぎ・干しいたけ 人参・玉ねぎ・しめじ コーン・もやし ゆかり	620kcal 22.3g 23.9g		
6	20	金	⑥ ベビーステック	① 豚丼 ② みそ汁(豆腐・わかめ) ④ 切干大根のツナ和え ⑤ フルーツ	① きなこクッキー ⑥ 牛乳	米・油 ごま油 小麦粉 バター	豚肉・みそ 牛乳・ツナ 豆腐・きなこ	のり・玉ねぎ・わかめ グリンピース・切干大根 きゅうり・もやし 人参	620kcal 22.3g 23.9g		
7	21	土	⑥ 牛乳	① けんちんうどん ④ さつま芋のオレンジ煮 ⑤ フルーツ	① 鮭おにぎり ⑥ 牛乳	うどん・油 さつま芋 米	豚肉・牛乳 豆腐 鮭	ごぼう・大根・人参 生しいたけ・万能ねぎ オレンジジュース	573kcal 18.1g 9.7g		
9	23	月	⑥ マリービスケット	① ご飯 ② 清まし汁(絹さや・豆腐) ③ 鮭のねぎ味噌焼き ④ ひじきの煮物 ⑤ フルーツ	① 大学いも ⑥ 牛乳	米・油 さつま芋 ごま油	豆腐・鮭 みそ 高野豆腐 牛乳	絹さや・長ねぎ ひじき・人参	568kcal 21.2g 13.2g		
10	24	火	⑥ ミレービスケット	① ご飯 ② みそ汁(玉ねぎ・ホウレン草) ③ 豚肉の生姜焼き ④ ポテトサラダ ⑤ フルーツ	① レーズン蒸しパン ⑥ 牛乳	米・油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 黒蒸しパンミックス	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・ホウレン草 もやし・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン レーズン	597kcal 18.3g 20.4g		
11	25	水	① 小魚と昆布	① ご飯 ② みそ汁(大根・厚揚げ) ③ 肉じゃが ④ キャベツのゆかり和え ⑤ フルーツ	① 納豆チャーハン ⑥ 牛乳	米 じゃが芋・油 ごま油	みそ・豚肉 厚揚げ 納豆 牛乳	大根・玉ねぎ・人参 しらたき・グリンピース キャベツ・きゅうり ゆかり・長ねぎ・万能ねぎ	614kcal 20.1g 17.8g		
12		木	⑥ 牛乳	① ツナピラフ ② スープ(キャベツ・えのき) ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーのマヨ和え ⑤ フルーツ	① フルーツゼリー ⑥ 牛乳	米・じゃが芋 油 エッグケアマヨネーズ	ツナ 大豆水煮 豚肉 牛乳	人参・ピーマン・えのき キャベツ・玉ねぎ・みかん缶 グリンピース・ブロッコリー トマトピューレ・りんごジュース	608kcal 18.8g 19.6g		
13	27	金	⑥ ベビーステック	① ドライカレー ② スープ(玉ねぎ・人参・ベーコン) ④ チンゲン菜のサラダ ⑤ フルーツ	① いももち ⑥ 牛乳	米・油 ごま油・片栗粉 カレールー じゃが芋	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・トマトピューレ チンゲン菜・キャベツ	432kcal 14.3g 18.2g		
14	28	土	⑥ 牛乳	① ミートソーススパゲティ ② スープ(豆腐・ねぎ) ③ 南瓜サラダ ⑤ フルーツ	① 混ぜ込みいなり ⑥ 牛乳	米・スパゲティ 油 エッグケアマヨネーズ	豚肉・豆腐 牛乳・油揚げ	玉ねぎ・人参・南瓜 ピーマン・長ねぎ トマトピューレ きゅうり	678kcal 21.5g 25.2g		
26	メ お 二 菜 ユ ー し み	木	⑥ ヨーグルト	① ケチャップライス ② 春雨スープ ③ ヘルシーミートローフ ④ ブロッコリーのマヨ和え ⑤ フルーツ	① りんごのしっとりクッキー ⑥ 牛乳	米・春雨 エッグケアマヨネーズ バター・小麦粉	ウィンナー・豚肉 ベーコン・豆腐 豆乳・卵 ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・パプリカ赤 パプリカ黄・ピーマン 人参・干しいたけ ブロッコリー・りんご	764kcal 23.0g 18.6g		

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和4年5月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
2	16/30	月	①しらすおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(南瓜・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油 片栗粉	豆腐・しらす みそ かつおぶし	かぼちゃ・みつば・小松菜 もやし・人参・干しいたけ キャベツ・きゅうり	349kcal 8.9g 7.2g
	17/31	火	①蒸しパン ①ご飯 ②清まし汁(わかめ・キャベツ) ③鮭の磯辺揚げ ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま油・片栗粉 ホットケーキミックス	鮭 みそ	わかめ・キャベツ もやし・人参 きゅうり	321kcal 13.9g 5.3g
	18	水	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(豆腐・わかめ) ③豚肉のスタミナ焼き ④さつまいもの甘煮 ⑤フルーツ	米 さつまいも 油	豆腐 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・わかめ 炊き込みわかめ	381kcal 11.2g 7.2g
	19	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げ ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜 炊きこみわかめ	361kcal 12.5g 5.5g
6	20	金	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鮭の照り焼き ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米 油	鮭 みそ	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参・菜飯の素 アスパラガス・コーン	316kcal 12.5g 5.5g
7	21	土	①フライドポテト ①ご飯 ②清まし汁(豆腐・長ねぎ) ③カレイのみそ焼き ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 油・ごま油 じゃが芋	みそ カレイ 豆腐	長ねぎ・玉ねぎ 小松菜・人参 もやし	281kcal 11.4g 3.7g
9	23	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 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 ごま油	豆腐 みそ 豚肉	玉ねぎ・キャベツ 長ねぎ・チンゲン菜 小松菜・人参・ゆかり	355kcal 12.1g 6.2g
10	24	火	①蒸しパン ①五目にゆうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん・ごま油 油・片栗粉 ホットケーキミックス	豚肉	人参・キャベツ もやし・干しいたけ かぼちゃ	369kcal 12.8g 7.8g
11	25	水	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	米・ごま油 油 エッグクアマヨネーズ	豚肉 みそ	長ねぎ・みつば・炊き込みわかめ 人参・ピーマン・きゅうり 玉ねぎ・ひじき・コーン	371kcal 10.7g 11.3g
12	26	木	①焼きうどん ①焼きうどん ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	うどん じゃがいも	豚肉・高野豆腐 みそ かつおぶし	人参・玉ねぎ わかめ・キャベツ	432kcal 16.9g 13.8g
13	27	金	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め物 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・さつまいも 油 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 キャベツ・もやし	328kcal 11.4g 4.5g
14	28	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(えのき・わかめ) ③カレイの照り焼き ④大根のおかか炒め ⑤フルーツ	米 油	みそ カレイ かつおぶし	えのき・わかめ 大根・ピーマン 人参・ゆかり	294kcal 13.3g 3.5g