



5 月 献 立 表



2019年

幼児食

日	曜	午前	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー/たんぱく質	
7	火	せんべい 牛乳	わかめうどん 大豆と高野の甘辛 切干大根のハリハリ漬け風 もも缶	チーズおかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・なると 大豆水煮 高野豆腐・粉チーズ かつお削り節	せんべい 干しうどん・上白糖 かたくり粉・調合油 白ごま・ごま油・米	カットわかめ・コーン冷凍 切干しだいこん 刻み昆布・もも缶	だし・食塩・しょうゆ みりん風 おろししょうが 料理酒・穀物酢	575kcal 20.1g	527kcal 19.3g
8 22	水 水	クッキー 牛乳	ハヤシライス 茹で野菜サラダ ベジタブルチャウダー グレープフルーツ	黒糖かりんとう 牛乳	普通牛乳・豚小間 鶏卵・ウインナー 調製豆乳 普通牛乳	クッキー・米・押麦 調合油・水 じゃがいも・上白糖 薄力粉・白ごま 黒砂糖	たまねぎ・にんじん トマト缶・グリーンピース冷凍 ブロッコリー・レモン果汁 キャベツ・コーン冷凍 グレープフルーツビー	ハヤシルー トマトソース 穀物酢・食塩 コンソメ ベーキングパウダー	677kcal 25.2g	627kcal 23.3g
9 23	木 木	ウエハース 牛乳	米飯 すき焼き風煮 納豆和え 味噌汁 バナナ	ビーフン炒め 牛乳	普通牛乳・豚小間 木綿豆腐 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 鶏ひき肉	ウエハース・米 上白糖・小町麦 白ごま・ビーフン 調合油	はくさい・太ねぎ・ごぼう グリーンピース冷凍・キャベツ にんじん・塩昆布 こまつな・たまねぎ バナナ・青ピーマン	だし・しょうゆ 料理酒・中華味 食塩	528kcal 26.4g	499kcal 24.1g
10 24	金 金	せんべい 牛乳	米飯 手作りゆかりひじきふりかけ チキン南蛮風 ごま和え 味噌汁 りんご	ミルク寒天黒蜜がけ クリームサンドビスケット 牛乳	普通牛乳・鶏むね みそ・木綿豆腐 牛乳・スキムミルク きな粉	せんべい・米 ゆかり・かたくり粉 調合油・上白糖 白ごま・黒砂糖・水 ビスケット	ひじき・レモン果汁 たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・だいこん にんじん・はくさい りんご・粉寒天	料理酒・食塩 しょうゆ・穀物酢 マヨドレ・だし	509kcal 22.0g	478kcal 20.7g
11 25	土 土	クッキー 牛乳	米飯 (のりの佃煮) 照り焼きチキン ツナと野菜の和え物 味噌汁 オレンジ	お豆腐ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも ツナ缶・みそ 絹ごし豆腐	クッキー・米・上白糖 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油 いちごジャム	のり佃煮・キャベツ にんじん 切干しだいこん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ オレンジ	しょうゆ・みりん風 食塩・だし	466kcal 20.8g	463kcal 19.8g
13 27	月 月	ウエハース 牛乳	米飯 鶏と野菜のチーズ焼き 切干ナポリタン風炒め コンソメスープ オレンジ	手作りレーズンパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも スライスチーズ・ヨーグルト 普通牛乳	ウエハース・米 じゃがいも・調合油 水・ホットケーキミックス 薄力粉 バター無塩 いちごジャム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー 切干しだいこん 青ピーマン・コーン冷凍 オレンジ・干しぶどう	食塩・コンソメ トマトソース 中濃ソース・パセリ	563kcal 20.6g	494kcal 18.8g
14 28	火 火	せんべい 牛乳	米飯 野菜炒め 鶏そぼろの卵とじ 味噌汁 グレープフルーツ	マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・豚小間 鶏ひき肉・鶏卵 みそ・きな粉	せんべい・米 調合油・上白糖 マカロニ	キャベツ・たまねぎ にんじん・こまつな だいこん・カットわかめ グレープフルーツビー	おろししょうが 料理酒・コンソメ しょうゆ・食塩・だし	525kcal 27.8g	492kcal 25.3g
15 29	水 水	クッキー 牛乳	米飯 魚のから揚げ(おかか和え) ひじきの炒め煮 すまし汁 りんご	ウインナーボンデージュ 牛乳	普通牛乳 あじ切り身40g かつお削り節 高野豆腐 普通牛乳・粉チーズ ウインナー	クッキー・米 かたくり粉・調合油 ごま油・上白糖 小町麦 ホットケーキミックス 白玉粉・水 バター無塩	こまつな・ひじき にんじん・レンコン ほうれんそう・りんご	しょうゆ・みりん風 おろししょうが 料理酒・だし・食塩	531kcal 22.1g	511kcal 20.8g
16 30	木 木	ウエハース 牛乳	米飯 しらすふりかけ 豆腐のうま煮 じゃがいもの海苔和え かき卵味噌汁 バナナ	レーズンクッキー 牛乳	普通牛乳 しらす干し かつお削り節 豚小間・木綿豆腐 みそ・鶏卵 スキムミルク	ウエハース・米 ごま油・白ごま 上白糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 調合油 バター無塩・水	はくさい・チンゲンサイ にんじん・しめじ きくらげ乾・のり佃煮 さやえんどう・たまねぎ バナナ・干しぶどう	しょうゆ・みりん風 おろししょうが 中華味・食塩・だし	598kcal 22.8g	554kcal 21.2g
17 31	金 金	せんべい 牛乳	米飯 焼きコロッケ 鶏とキャベツのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ココアマフィン 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉・ささ身 みそ・油揚げ ヨーグルト・脱脂粉乳 絹ごし豆腐 普通牛乳	せんべい・米 じゃがいも・調合油 薄力粉・水・パン粉 上白糖 ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・コーン冷凍 キャベツ・にんじん レモン果汁・かぶ	食塩・中濃ソース マヨドレ・だし・ミロ	576kcal 21.5g	533kcal 20.6g
18	土	クッキー 牛乳	豚生姜焼き丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	ツナそぼろおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚小間 絹ごし豆腐・ツナ缶 高野豆腐	クッキー・米・調合油 上白糖 普通はるさめ ごま油・水	たまねぎ・きゅうり にんじん・カットわかめ オレンジ	しょうゆ・みりん風 料理酒 おろししょうが 穀物酢・食塩 中華味・だし	570kcal 22.5g	545kcal 21.3g
20	月	ウエハース 牛乳	米飯 魚のねぎ塩焼き チャプチェ風 鶏たんごスープ オレンジ	にんじんケーキ 牛乳	普通牛乳 鮭切り身40g 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 普通牛乳	ウエハース・米 ごま油 普通はるさめ 上白糖・白ごま かたくり粉・水 ホットケーキミックス バター無塩	太ねぎ・たまねぎ にんじん・青ピーマン カットわかめ・オレンジ	おろししょうが 食塩・料理酒 おろししょうゆ しょうゆ・中華味	553kcal 22.4g	486kcal 20.1g
21	火	せんべい 牛乳	ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	～お誕生日会～ チーズケーキ風 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉 調製豆乳 クリームチーズ・ヨーグルト 牛乳・ホイップクリーム	せんべい・ロールパン 調合油・かたくり粉 上白糖・じゃがいも 水・ホットケーキミックス	たまねぎ・トマト缶 ブロッコリー・にんじん きゅうり・黄ピーマン クリームチーズ コーン冷凍・メロン レモン果汁	食塩・コンソメ トマトソース 中濃ソース・パセリ 食塩・マヨドレ	501kcal 19.8g	471kcal 19.1g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。
※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳以上児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
552 kcal	22.9 g	15.7 g	261 mg	2.5 mg	197 μgRAE	0.38 mg	0.39 mg	22 mg	1.9 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
515 kcal	21.3 g	16.4 g	362 mg	2.6 mg	184 μgRAE	0.34 mg	0.44 mg	19 mg	1.6 g

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何れ」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはん50g～40g、主菜：肉・魚・卵・大豆料理から1回程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1杯程度、副菜：野菜料理4回程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油類の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。