

献立表

2020年05月

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 29	金 麦ごはん 冬瓜そぼろ煮 カボチャサラダ キャベツのみそ汁	米、マヨネーズ、 押麦、片栗粉、砂 糖	加工乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、か つお節、みそ、油 揚げ、煮干し	バナナ、冬瓜、か ぼちゃ、キャベ ツ、人参、しめ じ、にら	醤油、みりん	全粒粉クラッカー 加工乳180 バナナ ソフトせんべい
2 16 30	土 野菜そば パイン缶	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かま ぼこ、かつお節、 しらす干し、煮干 し	もやし、パイン 缶、に人参、焼き のり、青ねぎ	みりん、醤油、鶏 ガラ素	ビスコ 豆乳150 わかめおにぎり
④ 18	月 あわごはん 赤魚の煮付け 小松菜の煮浸し じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 小麦粉、あわ、油	加工乳、赤魚、納 豆、木綿豆腐、油 揚げ、みそ、かつ お節、煮干し	小松菜、人参、 カットわかめ	醤油、みりん、 酒、塩	サッポロポテト 加工乳180 納豆おやき
⑤ 19	火 レバーカレー ホウレン草のおかか アーサのすまし汁	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 押麦、ごま油	加工乳、豆乳、豚 肉、豚レバー、絹 ごし豆腐、ハム、 かつお節、煮干し	ほうれん草、玉ネ ギ、人参、コーン、 ピーマン、えのきた け、青ねぎ、あおさ	カレールウ、醬 油、塩、こしょう	ソフトせんべい 加工乳180 おかず蒸しパン
⑥ 20	水 麦ごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー 冬瓜のミネストロー ン	米、コーンフレー ク、パン粉、押 麦、マヨネーズ、 油、砂糖	ヨーグルト、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 脱脂粉乳、ベーコ ン	野菜ジュース、ぶ どう、ブロッコリ ー、バナナ、冬瓜、玉 ねぎ、ホルト	ケチャップ、トンカツ ソース、コンソメ素	Caウエハース 野菜ジュース150 シリアルヨーグルト
7 21	木 あわごはん キャベツ炒め 鮭のキャロット焼き ヘチマのすまし汁	さつまいも、米、マ ヨネーズ、砂糖、 あわ、ごま油	加工乳、さけ、絹ご し豆腐、ツナ、ゆで あずき缶、きな粉、 かつお節、煮干し	キャベツ、もやし、 へちま、人 参、しめじ、ピー マン、パセリ	しょうゆ、塩、こ しょう	マンナ 加工乳180 んーぬい
8 22	金 ふりかけご飯 ⑧ゴーヤ入り天ぷら ⑫ちくわの磯辺揚げ 大根煮付け ゆし豆腐 みかん缶	米、じゃがいも、 小麦粉、油	加工乳、ゆし豆 腐、鶏ひき肉、 卵、みそ、かつお 節、煮干し、⑧魚 肉ソーセージ⑫ちくわ	大根、みかん缶、 人参、ごぼう、青 ねぎ、⑧にがうり	みりん、ふりか け、醤油、酒	たべっこ動物 加工乳180 菓子パン
9 23	土 野菜そば バナナ	宮古そば、米、砂 糖、ごま、油	豆乳、豚肉、大豆 水煮、みそ、かま ぼこ、かつお節、 煮干し	バナナ、もやし、 人参、青ねぎ	みりん、醤油、鶏 ガラ素	きなこせんべい 豆乳150 大豆ごまみそおにぎり
11 25	月 芋ごはん 魚のピカタ 切干大根サラダ 白菜のみそ汁	米、ホットケーキ粉、 さつまいも、小麦 粉、マヨネーズ、メ ルシロップ、油、黒 砂糖	加工乳、タラ、卵、 粉チーズ、ハム、お から、みそ、油揚げ、 かつお節、煮干し	白菜、人参、切干 大根、きゅうり、 えのきたけ	塩、こしょう	ミニゼリー 加工乳180 ココアホットケーキ
12 26	火 じゃこチャーハン おからサラダ コンソメスープ もも缶	米、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、 油	加工乳、卵、お から、鶏もも肉、し らす干し、ハム、ハ ター、かつお節、煮干 し	かぼちゃ、玉ね ぎ、もも缶、人 参、ピーマン、小松 菜、きゅうり	コンソメ、こしょ う、塩	白いふうせん 加工乳180 スイートパンブキン
13 27	水 麦ごはん コーン焼き チンゲン菜のあえ物 けんちん汁	米、小麦粉、じゃ がいも、片栗粉、 米粉、押麦、油、 砂糖	加工乳、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐、ツ ナ、しらす干し、か つお節、煮干し	チンゲンサイ、も ずく、人参、玉ねぎ、 大根、コーン、ニラ、 青ねぎ、しょうが、 にんにく	醤油、塩、こしょ う	桃ブッセ 加工乳180 もずく入りナベハンペン
14 28	木 あわごはん 鶏の唐揚げ トマトのナムル もやしのみそ汁 みかん缶	米、食パン、片栗 粉、油、あわ、ご ま油	加工乳、鶏もも 肉、豚肉、みそ、 かつお節、煮干し	トマト、みかん缶、 もやし、大根、 きゅうり、ブルーベ リージャム、人参、塩 こんぶ、青ねぎ	醤油、酒	キャンディーチーズ 加工乳180 ジャムサンド

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	575	574
タンパク質g	21.4	23
脂質g	16~19.1	17.4
カルシウムmg	260	264
鉄分mg	2.5	2.8
繊維g	4	4

- ◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 - ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 - ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 - ◎食材として、かつお節、煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 - ◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者にご協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
- 【5月の行事予定】 ③憲法記念④みどりの日⑤こどもの日⑥振り替休⑧ゴーヤの日
⑩母の日、黒糖の日 ⑫アセロラの日 ⑬沖繩本土復帰記念日