



令和4年5月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土				
2	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き ピーマンの甘辛炒め きのこのさっぱり和え 豆腐と大根のすまし汁	3		4		5		6	ごはん 豚の生姜焼き おからの骨太サラダ 小松菜ともやしの味噌汁	7	ごはん ハヤシライス バナナ			
牛乳 さつまいも スティック	鶏肉、木綿豆腐	牛乳	人参、サニーレタス、ピーマン、大根、しめじ、椎茸、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	人参、サニーレタス、ピーマン、大根、しめじ、椎茸、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	人参、サニーレタス、ピーマン、大根、しめじ、椎茸、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳 ウエハース	豚肉、おから、チーズ、みそ、(きな粉)	お茶	豚肉			
牛乳 かしわもち	米、マヨネーズ、白ごま、三温糖、(かしわもち)	牛乳 かしわもち	米、マヨネーズ、白ごま、三温糖、(かしわもち)	牛乳 かしわもち	米、マヨネーズ、白ごま、三温糖、(かしわもち)	牛乳 かしわもち	米、マヨネーズ、白ごま、三温糖、(かしわもち)	牛乳 マカロニ かりんとう	春キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、生姜、コーン、レタス、きゅうり、しめじ、小松菜、もやし、乾燥わかめ	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、バナナ			
9	ごはん かれないの野菜あんかけ 揚げだし豆腐 大根としめじの味噌汁	10	チキンカレー フルーツヨーグルトサラダ バナナ	11	ごはん 鮭のレモン蒸し 切干大根の含め煮 新じゃがと玉ねぎの味噌汁	12	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ 野菜スープ	13	ごはん 豆腐と豚肉の味噌煮 さつまいもみぞれ和え お麩と水菜のすまし汁	14	ごはん カレーライス オレンジ			
牛乳 りんご	鶏肉、ヨーグルト	牛乳 りんご	人参、サニーレタス、ピーマン、大根、しめじ、椎茸、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳 コーフレーク	鮭、油揚げ、みそ、(チーズ)	牛乳 オレンジ	鶏肉、(カルピス)	牛乳 かぼちゃ スティック	木綿豆腐、豚肉、みそ、(豚肉)	お茶	牛肉			
牛乳	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、アスパラガス、レタス、ブロッコリー、みかん、りんご、きゅうり、ミニトマト、バナナ、(ブルーベリー)	牛乳	人参、サニーレタス、ピーマン、大根、しめじ、椎茸、ブロッコリー、乾燥わかめ、青ねぎ	牛乳	レモン、玉ねぎ、椎茸、人参、サニーレタス、切干大根、人参、さやいんげん、干しいたけ、青ねぎ	牛乳	生姜、にんにく、白ねぎ、サニーレタス、人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ	牛乳	椎茸、人参、玉ねぎ、エリンギ、白ねぎ、大根、水菜、乾燥わかめ、青ねぎ (玉ねぎ、人参、ニラ)	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、オレンジ			
牛乳 おあげきなこ	米、三温糖、小麦粉、サラダ油、片栗粉、(黒糖)	ドライフルーツ	米、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ (バナナチップス)	牛乳 いもチーズ チヂミ	米、三温糖、新じゃがいも (じゃがいも、片栗粉、小麦粉)	牛乳 カラフルゼリー	米、三温糖、片栗粉、サラダ油、春雨、マヨネーズ、白ごま、(りんごジュース、ぶどうジュース)	牛乳 焼きビーフン	米、サラダ油、三温糖、さつまいも、サラダ油、麩 (ビーフン、ごま油)	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉			
16	ごはん すき焼き風煮 きゅうりと春キャベツの酢の物 人参と玉ねぎの味噌汁	17	絵本給食の日 そらまめごはん 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーとひじきの白和え 大根とお麩の味噌汁	18	ごはん 鶏むね肉の塩麹焼き 大根の甘酢漬 ほうれん草のチーズ和え★ えのきとキャベツの味噌汁	19	食パン 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 チョレギサラダ★ コーンと白ねぎのスープ	20	ごはん トンテキ★ ひじきと大豆の炒め煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	21	ごはん ハヤシライス りんご			
牛乳 バナナ	牛肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、みそ	牛乳 りんご	赤魚、木綿豆腐、みそ、(牛乳)	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳	鶏むね肉、チーズ、みそ	牛乳	豚肉、大豆、油揚げ、みそ、(ヨーグルト)	お茶	豚肉				
牛乳	白菜、玉ねぎ、椎茸、白ねぎ、きゅうり、生わかめ、春キャベツ、人参、乾燥わかめ、青ねぎ (れんこん)	牛乳	そらまめ、生麦、大根、白ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー、ひじき、サニーレタス、乾燥わかめ、青ねぎ (かぼちゃ、バナナ)	牛乳	人参、大根、ほうれん草、キャベツ、えのき、青ねぎ	牛乳	サニーレタス、人参、水菜、ミニトマト、きゅうり、にんにく、刻みのり、コーン、白ねぎ、乾燥わかめ、(バナナ)	牛乳 ヨーグルト	にんにく、人参、キャベツ、ひじき、さやいんげん、玉ねぎ、青ねぎ	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、りんご			
牛乳 野菜チップス	米、糸こんにゃく、三温糖、(さつまいも、サラダ油)	牛乳 かぼちゃと バナナの スイーツ ボール	米、三温糖、こんにゃく、白ごま、練りごま、麩 (ホットケーキミックス、バター、三温糖)	お麩ラスク	米、三温糖、白ごま、(麩、バター、三温糖)	牛乳 バナナ 春巻き★	食パン、小麦粉、オリーブ油、さつまいも、三温糖、ごま油 (春巻きの皮、三温糖、サラダ油)	クッキー	米、小麦粉、三温糖、こんにゃく、(クッキー)	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉			
23	ごはん 春キャベツの回鍋肉 切干大根のナムル わかめスープ	24	大阪の郷土料理メニュー かやくごはん さばの煮付け 小松菜の炊いたん いとこ汁	25	ごはん オーロラチキン★ 大根サラダ 豆乳スープ	26	ごはん さわらの西京焼き キャベツの塩昆布和え じゃがいもと人参のきんぴら けんちん汁	27	ツナ味噌トマトパスタ 海藻サラダ オレンジ	28	ごはん チキンカレー バナナ			
牛乳 チーズ	豚肉、赤みそ	牛乳 オレンジ	鶏肉、油揚げ、さば、しらす、あずき、みそ、(豚肉)	牛乳 にんじん スティック	牛乳	鶏肉、みそ、ちりめんじゃこ、豆乳	牛乳	シーチキン、豚挽き肉、みそ、(チーズ)	お茶	鶏肉				
牛乳	春キャベツ、ピーマン、パプリカ、干しいたけ、白ねぎ、玉ねぎ、生姜、にんにく、切干大根、もやし、人参、もみり、乾燥わかめ、椎茸	牛乳	干しいたけ、ごぼう、人参、生姜、しめじ、白ねぎ、小松菜、かぼちゃ、(キャベツ、青ねぎ、あおのり)	牛乳 シュガー トースト	牛乳	生姜、人参、ピーマン、サニーレタス、大根、水菜、りんご、キャベツ、玉ねぎ	牛乳	人参、キャベツ、塩昆布、大根、ごぼう、青ねぎ (みかん、パイナップル)	牛乳	玉ねぎ、しめじ、なす、にんにく、トマト、海藻ミックス、レタス、オクラ、オレンジ (玉ねぎ、ピーマン、コーン)	お茶 市販菓子	人参、玉ねぎ、バナナ		
牛乳 中華ボテ	米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま (さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ごま)	お好み焼き	米、こんにゃく、三温糖、そうめん (小麦粉、マヨネーズ、ソース)	牛乳	米、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま油、(食パン、バター、三温糖)	牛乳 ミルク寒天	米、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、ごま油 (三温糖)	ライスピザ	スパゲッティ、オリーブ油、ケチャップ (米、ケチャップ)	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉			
30	ごはん 鶏と大根の五目煮 ねばねばサラダ 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	31	ごはん あじの竜田揚げ たたききゅうり 小松菜としめじのおかか和え しいたけと豆腐の味噌汁	凡例	給食献立	※ 5月の魚は「かれない、鮭、赤魚、さば、さわら、あじ」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレー粉は除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。								
牛乳 小魚	鶏肉、厚揚げ、納豆、みそ、(ヨーグルト)	牛乳 ウエハース	あじ、ちりめんじゃこ、かつお節、木綿豆腐、みそ (かたくちいわし)	午前 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	献立種類								
牛乳 りんごの ヨーグルト パン	大根、人参、干しいたけ、さやいんげん、オクラ、わかめ、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、(りんご)	牛乳 風の子ごまめ	生姜、人参、サニーレタス、きゅうり、小松菜、しめじ、乾燥わかめ、椎茸	午後 おやつ	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類	乳児								
牛乳	米、三温糖、(小麦粉、三温糖、サラダ油)	牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油 (コーンフレーク、白ごま、三温糖)		黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	幼児								
						栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
						平均栄養価	415 kcal	16.4 g	15.2 g	57.4 g	504 kcal	19.4 g	17.2 g	72.7 g
						目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g