



令和5年5月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																															
1	ごはん プルコギ風 チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	2	ごはん ごましょうゆチキン こふきいも マカロニサラダ 小松菜と大根の味噌汁	3		4		5		6	カレーライス バナナ																																														
牛乳 チーズ	豚肉	牛乳 小魚	鶏肉,味噌,(油揚げ,きな粉)						お茶	牛肉																																															
牛乳 ドライフルーツ	玉ねぎ,もやし,人参,にんにく,ピーマン チンゲン菜,もみのり,しめじ,(ブルーベリー)	牛乳	にんにく,人参,サニーレタス きゅうり,小松菜,大根,もやし						お茶	人参,玉ねぎ,バナナ																																															
	米,三温糖,ごま油,白ごま,(バナナチップス)	おあげきなこ	米,白ごま,三温糖,じゃがいも ごま油,マカロニ,マヨネーズ,(黒糖)						市販菓子	米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ																																															
8	ごはん かれないの煮付け きゅうりの酢味噌和え もやしと大根のすまし汁	9	きのこたっぷりハヤシライス チョレギサラダ りんご	10	ごはん 鮭のレモン蒸し 筍のバター焼き ひじきと豆腐の炒め煮 油揚げとえのきの味噌汁	11	ごはん 油淋鶏 もやしの彩和え 野菜スープ	12	ごはん さばの味噌煮 おからの骨太サラダ 白菜とえのきのすまし汁	13	牛丼 オレンジ																																														
牛乳 バナナ	カレイ,油揚げ,味噌,(豚肉)	牛乳 オレンジ	牛肉,(チーズ)	牛乳 コーンフレーク	牛乳	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	牛乳	さば,味噌,おから,チーズ	牛肉																																															
牛乳 チヂミ	生姜,しめじ,白ねぎ,人参,きゅうり わかめ,水菜,大根,(人参,ニラ)	牛乳 クッキー	玉ねぎ,人参,まいたけ,エリンギ,しめじ マッシュルーム,コーン,水菜,レタス,きゅうり にんにく,ミニトマト,もみのり,りんご	牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳	生姜,にんにく,白ねぎ,人参,サニーレタス,小松菜 もやし,パプリカ,コーンもみのり,キャベツ,玉ねぎ	牛乳	生姜,白ねぎ,しめじ,人参,コーン,レタス きゅうり,白菜,しいたけ,えのき,青ねぎ	お茶	玉ねぎ,白ねぎ,しめじ,人参,オレンジ																																															
	米,三温糖,(小麦粉,片栗粉,ごま油,ポン酢)	チーズ	米サラダ油,ごま油,三温糖,ハヤシルウ,(クッキー)		米,バター,つきこんにやく,三温糖 (マカロニ,黒糖,三温糖)	牛乳 あんバター トースト	牛乳	米,三温糖,マヨネーズ,(ポップコーン)	市販菓子	米,糸こんにやく,三温糖,サラダ油																																															
15	ごはん 牛肉と新じゃがのカレー炒め マロニーのさっぱり和え すまし汁	16	そらまめごはん 赤魚の梅煮 ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	17	ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き ほうれん草のチーズ和え 大根と人参の味噌汁	18	ごはん アジフライ 三色甘夏なます 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	19	ごはん 豆腐と豚肉の味噌煮 春キャベツときゅうりの酢の物 もやしと水菜のすまし汁	20	ハヤシライス バナナ																																														
牛乳 マンナ ビスケット	牛肉,(小魚)	牛乳 りんご	赤魚,ツナ,木綿豆腐,味噌	牛乳 オレンジ	牛乳	アジ,牛乳,味噌	牛乳 チーズ	牛乳	木綿豆腐,豚肉,油揚げ	豚肉																																															
牛乳	玉ねぎ,パプリカ,人参,きゅうり,きくらげ しいたけ,しめじ,えのき,青ねぎ	牛乳	そらまめ,昆布,白ねぎ,しめじ,人参,梅干し コーン,ごぼう,わかめ,青ねぎ,(レモン果汁)	牛乳 ヨーグルト	牛乳	人参,キャベツ,大根,甘夏みかん皮,玉ねぎ,青ねぎ	牛乳	しいたけ,玉ねぎ,人参,白ねぎ,エリンギ キャベツ,きゅうり,わかめ,水菜,もやし	お茶	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト缶,バナナ																																															
風の子ごまめ	米,じゃがいも,三温糖,マロニー,カレー粉 (コーンフレーク,三温糖)	レモンケーキ	米,三温糖,白ごま (ホットケーキミックス,三温糖,バター)	クッキー	米,白ごま,三温糖,片栗粉,(クッキー)	牛乳 お麩ラスク	牛乳	米,サラダ油,三温糖,白ごま (お麩,三温糖,バター)	市販菓子	米,サラダ油,ハヤシルウ																																															
22	ごはん 鶏肉と大根の煮物 切干大根のサラダ 厚揚げとえのきの味噌汁	23	ごはん さわらの西京焼き 大根の甘酢漬け 筍と根菜の煮物 けんちん汁	24	ごはん 豚肉のごまにんにく 人参しりしり 小松菜としめじのおかか和え 人参と玉ねぎの味噌汁	25	食パン メルルーサのコーンフレーク焼き 人参コーンバター 大豆とキャベツのチーズ和え ミネストローネ	26	ツナ味噌トマトパスタ 海藻サラダ バナナ	27	ポークカレー りんご																																														
牛乳 ウエハース	鶏肉,厚揚げ,味噌	牛乳 さつまいも スティック	さわら,味噌,白味噌,木綿豆腐,(ヨーグルト)	牛乳 コーンフレーク	牛乳	メルルーサ,大豆,チーズ,(豚肉)	牛乳 小魚	牛乳	ツナ,豚ミンチ,味噌,(赤みそ)	豚肉																																															
牛乳	だいこん,白ねぎ,しいたけ,青ねぎ,生姜,切干大根 きゅうり,人参,わかめ,えのき,(かぼちゃ)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	人参,大根,筍,蓮根,ごぼう,干しいたけ さやいんげん,青ねぎ,(バナナ,りんご)	牛乳	にんにく,サニーレタス,人参,小松菜 しめじ,玉ねぎ,わかめ,(さつまいも)	牛乳	サニーレタス,コーン,人参,キャベツ,玉ねぎ トマト缶,パセリ,(人参,キャベツ)	牛乳	玉ねぎ,しめじ,茄子,にんにく,海藻ミックス レタス,オクラ,トマト,バナナ	お茶	人参,玉ねぎ,りんご																																														
大学かぼちゃ	米,サラダ油,三温糖,ごま油,ポン酢 (三温糖,サラダ油)		米,三温糖,こんにやく,ごま油,マヨネーズ (みかん缶,パイン缶)	中華ポテト	米,小麦粉,白ごま,三温糖,ごま油,マヨネーズ (三温糖,サラダ油)	牛乳 焼きそば	牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,青じそドレッシング (米,白ごま)	市販菓子	米,サラダ油,じゃがいも,カレールウ																																															
29	ごはん 鶏のおろしポン酢ソテー お豆サラダ 油揚げとえのきの味噌汁	30	ごはん さばの塩麩焼き 昆布の佃煮 さつまいものみぞれ和え 豆乳味噌汁	31	ごはん 酢豚 切干大根と人参のナムル 中華スープ	※ 5月の魚は「あじ、鮭、かれない、さば、さわら、赤魚、メルルーサ、タラ」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・カレールウは除いています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。						凡例	給食献立																																												
牛乳 かぼちゃ スティック	鶏肉,大豆,油揚げ,味噌	牛乳 小魚	さば,豆乳,味噌,ヨーグルト,チーズ)	牛乳 バナナ チップス	豚肉	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>460 kcal</td> <td>20.4 g</td> <td>17.4 g</td> <td>60.2g</td> <td>540 kcal</td> <td>22.7g</td> <td>19.4 g</td> <td>73.5 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						献立種類		乳児				幼児				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	栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g	平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g	目標栄養価									午前 おやつ (乳児)
献立種類	乳児				幼児																																																				
	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																																																	
栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g																																																	
平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																																	
目標栄養価																																																									
牛乳	大根,サニーレタス,オクラ,人参 きゅうり,えのき,青ねぎ	牛乳	人参,大根,昆布,玉ねぎ,青ねぎ,(コーン)	牛乳	人参,玉ねぎ,きくらげ,チンゲン菜 パプリカ,ピーマン,生姜,切干大根 チンゲン菜,もみのり,しいたけ,わかめ	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>460 kcal</td> <td>20.4 g</td> <td>17.4 g</td> <td>60.2g</td> <td>540 kcal</td> <td>22.7g</td> <td>19.4 g</td> <td>73.5 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						献立種類	乳児				幼児				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	栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g	平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g	目標栄養価									午後 おやつ	
献立種類	乳児				幼児																																																				
	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																																																	
栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g																																																	
平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																																	
目標栄養価																																																									
フライドポテト	米,さつまいも,ポン酢,(じゃがいも,サラダ油)	コーンと チーズのパン	米,三温糖,さつまいも,(小麦粉,サラダ油)	水ようかん	米,サラダ油,三温糖,片栗粉,ごま油,ケチャップ (こしあん,粉寒天)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>460 kcal</td> <td>20.4 g</td> <td>17.4 g</td> <td>60.2g</td> <td>540 kcal</td> <td>22.7g</td> <td>19.4 g</td> <td>73.5 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						献立種類	乳児				幼児				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	栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g	平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g	目標栄養価										
献立種類	乳児				幼児																																																				
	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																																																	
栄養素	460 kcal	20.4 g	17.4 g	60.2g	540 kcal	22.7g	19.4 g	73.5 g																																																	
平均栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																																	
目標栄養価																																																									

赤色の食品
血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類

緑色の食品
からだの調子を整える野菜・藻・果物類

黄色の食品
力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類