



令和6年5月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																			
※5月の魚は「さば、カレイ、鮭、さわら、赤魚、メルルーサ、ヨシキリザメ」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。																																													
<table border="1"> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>440 kcal</td> <td>18.0 g</td> <td>15.3 g</td> <td>62.2 g</td> <td>542 kcal</td> <td>22.1 g</td> <td>17.8 g</td> <td>78.4 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>16g</td> <td>53.7 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>18g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </table>		献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	平均栄養価	440 kcal	18.0 g	15.3 g	62.2 g	542 kcal	22.1 g	17.8 g	78.4 g	目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g	1 ごはん 白身魚のフライ 大根なます 白菜としめじの味噌汁 牛乳 マンナビスケット ヨシキリザメ,牛乳,味噌,(牛乳) キャベツ,人参,大根,白菜,しめじ,青ねぎ 黒糖お麩ラスク 米,小麦粉,パン粉,サラダ油,ごま(麩,三温糖,黒糖,バター)		2 ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き さつまいもの甘煮 人参と大根の味噌汁 牛乳 コーンフレーク 鶏,味噌,(牛乳,チーズ) 青ねぎ,しょうが,サニーレタス,人参,大根,わかめ 牛乳 クッキー チーズ 米,三温糖,片栗粉,さつまいも,黒ごま,(クッキー)		3 日本国旗 日本酒 日本酒 日本酒		4 公園 公園 公園	
献立種類	乳児				幼児																																								
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物																																					
平均栄養価	440 kcal	18.0 g	15.3 g	62.2 g	542 kcal	22.1 g	17.8 g	78.4 g																																					
目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g																																					
6 赤ちゃん 赤ちゃん		7 ごはん 酢豚 小松菜ともやしのナムル 中華スープ 牛乳 バナナ 豚肉,(牛乳,油揚げ,きな粉) 人参,玉ねぎ,チンゲン菜,たけのこ,ピーマン,干しいたけ,にんにく,小松菜,緑豆もやし,刻みのり,わかめ,青ねぎ 米,サラダ油,三温糖,ごま油,ケチャップ,(黒糖)		8 ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 ほうれん草の胡麻和え にゅうめん 牛乳 ウエハース 鮭,鶏肉,(牛乳,チーズ) 大根,人参,昆布,ほうれん草,白ねぎ,水菜,青ねぎ 牛乳 じゃがいもと チーズのチヂミ 米,白ごま,三温糖,そうめん,ボン酢醤油,(じゃが芋,小麦粉,片栗粉,ごま油)		9 ごはん 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ 玉ねぎとキャベツの味噌汁 牛乳 かぼちゃ スティック 鶏肉,味噌,(牛乳,きな粉) サニーレタス,ミニトマト,切干大根,きゅうり,人参,キャベツ,玉ねぎ,青ねぎ 牛乳 マカロニ かりんとう 米,三温糖,ごま油,(マカロニ,サラダ油,黒糖)		10 ごはん 鯖の味噌煮 おからの骨太サラダ 白菜とえのきのすまし汁 牛乳 チーズ 鯖,味噌,おから,チーズ,(牛乳) しょうが,白ねぎ,しめじ,人参,コーン,レタス,きゅうり,白菜,えのきたけ,青ねぎ 牛乳 焼いも 米,三温糖,マヨネーズ,(さつまいも)		11 お茶 ポークカレー りんご お茶 豚肉 市販菓子 玉ねぎ,人参,にんにく,りんご 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ																																			
13 ごはん カレイの煮付け きゅうりの酢味噌和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳 バナナチップス カレイ,油揚げ,味噌,(牛乳,ヨーグルト) しょうが,白ねぎ,しめじ,人参,きゅうり,わかめ,玉ねぎ,青ねぎ 米,三温糖,じゃがいも,(クッキー)		14 きのことたっぷりハヤシライス チョレギサラダ りんご 牛乳 さつま芋 スティック 牛乳 ドライフルーツ 牛肉,(牛乳) 玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ,マッシュルーム,にんにく,レタス,水菜,きゅうり,ミニトマト,刻みのり,りんご,(プルーン) 米,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,ハヤシルウ,和風ドレッシング,(バナナチップス)		15 ごはん 鯖の西京焼き にんじんしりしり 土佐煮 大根ともやしのすまし汁 牛乳 ウエハース 鯖,味噌,木綿豆腐,かつお節,油揚げ,(牛乳) 人参,たけのこ,大根,緑豆もやし,(バナナ) 牛乳 バナナケーキ 米,三温糖,(小麦粉,バター)		16 ごはん ポークビーンズ 大根とりんごのサラダ オニオンスープ 牛乳 オレンジ 豚,大豆,(牛乳) 玉ねぎ,セロリ,エリンギ,人参,パセリ,トマト缶,ニンニク,大根,リンゴ,サニーレタス,シタケ,コーン 牛乳 ポップコーン 米,じゃがいも,ハヤシルウ,ケチャップ,ウスターソース,中濃ソース(ポップコーン,サラダ油)		17 ごはん 赤魚の梅煮 小松菜の白和え 大根とわかめの味噌汁 牛乳 ヨーグルト 赤魚,木綿豆腐,味噌,(牛乳) 白ねぎ,しめじ,人参,梅干し,小松菜,ひじき,大根,わかめ,青ねぎ,(寒天) 牛乳 水ようかん 米,三温糖,こんにゃく,ごま,練りごま,(こしあん,寒天)		18 お茶 牛丼 バナナ お茶 牛肉 市販菓子 玉ねぎ,にんじん,しめじ,バナナ 米,糸こんにゃく																																			
20 ごはん 油淋鶏 もやしの彩和え わかめスープ 牛乳 ウエハース 鶏肉,(牛乳) しょうが,にんにく,白ねぎ,サニーレタス,トマト,小松菜,緑豆もやし,赤ピーマン,コーン,刻みのり,わかめ,しめじ,玉ねぎ,(かぼちゃ) 米,片栗粉,サラダ油,ごま油,白ごま,(三温糖,黒ごま)		21 ごはん 鯖の塩焼き 甘辛こんにゃく 白菜のごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 牛乳 りんご 牛乳 ピザトースト 鯖,かつお節,味噌,(牛乳,チーズ) 大根,人参,白菜,玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ,(ピーマン,コーン) 米,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま,黒ごま,(食パン,ケチャップ)		22 ごはん 豚肉のねぎ醤油焼き(そだち園) ほうれん草の納豆和え きこの味噌汁 牛乳 マンナビスケット 豚肉,納豆,味噌,(牛乳) 玉ねぎ,白ねぎ,人参,レタス,ほうれん草,えのきたけ,しめじ,青ねぎ 牛乳 オレンジゼリー 米,三温糖,サラダ油,(オレンジジュース,寒天)		23 ごはん 鮭のレモン蒸し たたききゅうり ひじきの炒め和え 厚揚げとえのきの味噌汁 牛乳 オレンジ 酒,大豆,厚揚げ,味噌,(牛乳,ヨーグルト) 牛乳 フルーツヨーグルト レモン,玉ねぎ,きゅうり,ひじき,人参,さやいんげん,えのきたけ,青ねぎ,(りんご,バナナ) 米,三温糖,ごま油,こんにゃく,サラダ油,(みかん缶,パン缶)		24 ごはん 白身魚の香草パン粉焼き きのごソテー ツナサラダ コーンクリームスープ 牛乳 バナナ 牛乳 中華ポテト よしきりぎめ,ツナ,生クリーム,牛乳 人参,サニーレタス,しめじ,しいたけ,えのきたけ,キャベツ,列,きゅうり,ミニトマト,スイートコーン,コーン,パセリ 牛乳 中華ポテト 米,パン粉,バター,サラダ油,シチュールウ,(さつまいも,黒ごま)		25 お茶 ハヤシライス オレンジ お茶 牛肉 市販菓子 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,オレンジ 米,サラダ油,ハヤシルウ																																			
27 ごはん 鶏の味噌マヨ焼き キャベツの煮びたし 豆乳味噌汁 牛乳 バナナチップス 鶏肉,味噌,油揚げ,豆乳,(牛乳) サニーレタス,人参,キャベツ,えのきたけ,大根,玉ねぎ,青ねぎ 米,三温糖,マヨネーズ,(じゃがいも,サラダ油)		28 ごはん 赤魚のみぞれ煮 キャベツのおかか和え ほうれん草ともやしの味噌汁 牛乳 コーンフレーク 牛乳 五平餅 赤魚,かつお節,味噌,(牛乳) 大根,白ねぎ,しめじ,しょうが,人参,キャベツ,ほうれん草,緑豆もやし 米,三温糖,白ごま,麩		29 ごはん 豚肉のボン酢炒め きんぴらごぼう キャベツと人参の味噌汁 牛乳 さつま芋 スティック 牛乳 焼きそば 豚肉,味噌,(牛乳) キャベツ,白ねぎ,人参,玉ねぎ,ごぼう,青ねぎ 米,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま,ボン酢醤油,(中華麺,サラダ油,焼きそばソース)		30 ごはん メルルーサのタンドリー焼き マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳 ウエハース 牛乳 コーンパン メルルーサ,ヨーグルト,(牛乳) にんにく,人参,サニーレタス,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,コーン 牛乳 コーンパン 米,マカロニ,三温糖,マヨネーズ,ケチャップ,(小麦粉)		31 ツナ味噌パスタ 海藻サラダ バナナ 牛乳 りんご 牛乳 カレー チャーハン 豚ひき肉,ツナ,味噌,(牛乳,鶏ひき肉) しめじ,なす,玉ねぎ,にんにく,トマト缶,海藻,レタス,トマト,オクラ,バナナ,(グリーンピース,コーン) 牛乳 カレー チャーハン スパゲッティ,オリーブ油,ケチャップ,(米,サラダ油)		凡例 午前 おやつ (乳児) 午後 おやつ 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																																			