

令和4年 5月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(日)							
☆2(月)	おたのしみ菓子	カレーライス,コールスローサラダ,ヨーグルト	牛乳,せんべい	鶏もも皮なし,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	せんべい,米・精白米,麦じゃがいも,油,和風ドレッシング,ばかうけ(青のり)	たまねぎにんじん,カレールウ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック	446kcal 16.3g 13.0g
3(火)		憲法記念日					
4(水)		みどりの日					
5(木)		こどもの日					
6(金)	おたのしみ菓子	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,オレンジ	牛乳,せんべい	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,牛乳	せんべい,米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	292kcal 9.2g 10.6g
7(土)	まめびよ	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎにんじん,にら,ねぎ,しょうがチューブ	493kcal 20.0g 16.9g
8(日)							
9(月)	チーズ	七分つき玄米,厚揚げの卵とじ,ほうれん草ともやしのマヨポン和え,ゼリー	牛乳,自然の恵みドーナツ	ハイ! チーズ,生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,卵,牛乳	米・七分つき米,油,三温糖,マヨネーズ,ゼリー,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,ほうれん草,もやし,コーン,パック	496kcal 18.9g 18.3g
10(火)	せんべい	バターロールパン,鶏肉のアップルソース,豆乳スープ,ブロッコリーのおかか和え,トマト,牛乳	バナナ,せんべい	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,かつお節,牛乳	せんべい,バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも	りんご,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,トマト,バナナ	380kcal 16.4g 32.8g
11(水)	スティック人参	ツナとコーンのチャーハン,ワンタンスープ,キャベツの中華風和え	牛乳,ごまとおからのケーキ	ツナ缶,ハム,豚ひき肉,しらす干し,牛乳,おから,クリープ,卵	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,小麦粉,いりごま,マーガリン	にんじん,コーン,パック,たまねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	475kcal 16.5g 17.2g
12(木)	ビスケット	具だくさんうどん,かぼちゃのごまマヨネーズ,オレンジ	牛乳,せんべい	豚肉,かまぼこ,卵,かつお節,牛乳	ビスケット,冷凍讃岐うどん,マヨネーズ,三温糖,すりごま,せんべい	大根,にんじん,えのきたけ,干しいたけ,ねぎ,ほうれん草,うかぼち,きゅうり,オレンジ	301kcal 15.1g 9.7g
13(金)	プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン,魚のちゃんちゃん焼き,五目汁,牛乳	マカロニのあべ川	プレーンヨーグルト,さけ,みそ,鶏もも肉,油あげ,かつお節,牛乳,きな粉	全粒粉入り食パン,三温糖,里芋,マカロニ,砂糖,上白糖	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,大根,ごぼう,ねぎ	332kcal 22.2g 10.9g
14(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
15(日)							
16(月)	チーズ	七分つき玄米,ゆで豚の変わりソースかけ,みそ汁	牛乳,せんべい	ハイ! チーズ,豚もも肉,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま	レタス,トマト,切り干し大根,ごま,たまねぎ,にんじん	431kcal 19.7g 17.5g
17(火)	スティック人参	イングリッシュマフィン,とんかつ,大豆と野菜のスープ,せん野菜,牛乳	オレンジ,ビスケット	豚肉(30~40g),大豆,ベーコン,牛乳	イングリッシュマフィン,小麦粉,パン粉,油,和風ドレッシング,ビスケット	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	455kcal 21.5g 20.9g
18(水)	ビスケット	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,ミニクワッサン	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	しるこサンド(松永製菓),米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	445kcal 17.4g 10.6g
19(木)	クッキー	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヤクルト	ミルクティー,人参ヨーグルトケーキ	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヤクルト,プレーンヨーグルト,卵,牛乳	セブレックッキー,米・精白米,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,ポッカレモン	521kcal 15.9g 15.2g
20(金)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン,魚の磯辺揚げ,チキンスープ,ごぼうのきんぴら,トマト,牛乳	ポップコーン	プレーンヨーグルト,白身魚,豆乳,あおのり,鶏もも肉,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,ポップコーンの豆	しょうが,チューブ,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ごぼう,いんげん,トマト	196kcal 12.4g 8.7g
21(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,ごま,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.7g 14.0g
22(日)							
23(月)	チーズ	七分つき玄米,厚揚げのカレー煮,ブロッコリーの三色サラダ	牛乳,するめ,田舎あられ	ハイ! チーズ,生揚げ,豚肉,牛乳,するめ	米・七分つき米,三温糖,油,フレンドレッシング,田舎あられ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,カレールウ,ブロッコリー,コーン,パック	429kcal 19.9g 16.9g
24(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,ユウリンチー,野菜スープ,きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	クロロールパン	鶏もも肉,ベーコン,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,マヨネーズ,すりごま,和風ドレッシング,クロロールパン	にんじん,しょうが,チューブ,ねぎ,チンゲンサイ,たまねぎ,きゅうり,コーン,パック,トマト	344kcal 14.9g 16.5g
25(水)	ブリッツ	五目ごはん,豚汁,キャベツのツナサラダ,オレンジ	牛乳,フライドポテト	鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,豚肉,みそ,ツナ缶,牛乳	ブリッツ,米・精白米,生いも,板こんにやく,板こんにやく,ごま油,ごまドレッシング,フライドポテト	ごぼう,にんじん,干しいたけ,大根,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック,オレンジ	496kcal 16.9g 17.9g
26(木)	せんべい	焼きそば,マセドアンサラダ,バナナ	牛乳,ビスケット	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳	せんべい,焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,ビスケット	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,きゅうり,コーン,パック,バナナ	367kcal 13.9g 14.4g
27(金)	プレーンヨーグルト	食パン,魚の揚げ煮,豆乳スープ,ほうれん草ともやしのナムル,トマト,牛乳	キャロットケーキ	プレーンヨーグルト,白身魚,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳,卵	食パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,小麦粉	しょうが,チューブ,かぼちゃ,たまねぎ,エリンギ,ほうれん草,もやし,にんじん,コーン,パック,トマト	403kcal 18.2g 17.1g
28(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	おたのしみ菓子,牛乳	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
29(日)							
30(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,自然の恵みドーナツ	ハイ! チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,かまぼこ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,すりごま,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	513kcal 18.5g 20.8g
31(火)	ビスケット	バターロールパン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮,春雨スープ,牛乳	バナナ,いちぢい	鶏もも肉,ベーコン,牛乳	ビスケット,バターロールパン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,はるさめ,いちぢい	しょうが,チューブ,グリーンピース,ごま,コーン,パック,にんじん,バナナ	460kcal 18.1g 44.4g

月平均栄養価 エネルギー 416kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.4g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。