

# 令和5年 5月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

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(月)	まめびよ	焼うどん 青菜のごま和え	ヨーグルト	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト	白玉うどん、油、三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	215kcal 7.8g 7.4g
2(火)	まめびよ	☆カレーライス コールスローサラダ	牛乳 せんべい	まめびよ、豚肉、ツナ缶、牛乳	米・精白米、美しじゃがいも、油、和風ドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カールール、キャベツ、きゅうり、コーンパック	516kcal 17.0g 17.7g
3(水)		憲法記念日					
4(木)		みどりの日					
5(金)		こどもの日					
6(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼 ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、三温糖、油、せんべい	赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	483kcal 16.6g 17.9g
7(日)							
8(月)	チーズ	七分つき玄米 バンバンジー、中華スープ	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイ！チーズ、鶏ささみ、みそ、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、すりごま、自然の恵みドーナツ(大分量)	きゅうり、もやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	438kcal 20.0g 15.2g
9(火)	揚げ一番	食パン、鶏肉のアップルソース、ブロッコリーのおかか和え、トマト、豆乳スープ、牛乳	みかんミルク寒天	鶏もも肉、かつお節、ベーコン、豆乳、牛乳、寒天	せんべい、食パン、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、みかん缶	365kcal 16.8g 16.6g
10(水)	たまごボーロ	金平ごはん、鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ さつま汁	牛乳 バナナ、プリッツ	鶏もも肉、生揚げ、かつお節、みそ、牛乳	たまごボーロ、米・精白米、ごま油、三温糖、すりごま、マヨネーズ、さつま芋、プリッツ	にんじん、きゅうり、大根、ごぼう、ねぎ、バナナ	444kcal 14.2g 11.9g
11(木)	クッキー	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、オレンジ	牛乳 せんべい	豚ひき肉、牛乳	セーレクッキー、スパゲティ、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんにく、チューブ、にんじん、パセリ粉、コーンパック、きゅうり、オレンジ	524kcal 16.4g 20.0g
12(金)	スティック人参	バターロールパン、魚の竜田揚げ、ごぼうのきんぴら 春雨スープ、牛乳	フルーツヨーグルト	白身魚、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	バターロールパン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、すりごま、はるさめ	にんじん、しょうが、チューブ、ごぼう、りんご、ごま、コーンパック、みかん缶、バナナ	241kcal 9.3g 25.1g
13(土)	まめびよ	てりやき野菜丼 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、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
14(日)							
15(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 野菜かりんとう	ハイ！チーズ、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、まぼろし、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、野菜かりんとう	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	457kcal 17.8g 17.9g
16(火)	せんべい	全粒粉入り食パン、ささ身の味付け天ぷら きゅうりとコーンのサラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	ビスコ	鶏ささみ、牛乳	いもち、全粒粉入り食パン、小麦粉、かたくり粉、油、和風ドレッシング、じゃがいも、ビスケット	ねぎ、しょうが、チューブ、きゅうり、コーンパック、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	316kcal 15.5g 9.9g
17(水)	スティック人参	七分つき玄米、豚肉の柳川風煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉、赤卵、かつお節、ちくわ、牛乳	米・七分つき米、油、三温糖、すりごま、マヨネーズ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	399kcal 17.1g 13.1g
18(木)	ビスケット	タコライス、ポテトとウインナーのスープ ヨーグルト	牛乳 パイナップルケーキ	豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、赤卵	ビスケット、米・精白米、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、小麦粉	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、バナナ、アップル	499kcal 16.7g 15.8g
19(金)	プレーンヨーグルト	イングリッシュマフィン、揚げ魚のレモン風味 もやしのナムル、豆乳スープ、牛乳	フルーツポンチ	プレーンヨーグルト、白身魚、鶏もも皮なし、豆乳、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	ポッカレモン、もやし、きゅうり、コーンパック、たまねぎ、にんじん、しめじ、バナナ、ミックスフルーツ	306kcal 15.2g 9.6g
20(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
21(日)							
22(月)	カルシウムせんべい	ちゃんぽんうどん さつま芋のそぼろあんかけ、バナナ	牛乳 クロロールパン	豚肉、いか、えび(むき身)、鶏ひき肉、牛乳	カルシウムせんべい、国産小麦のかつうどん、ごま油、さつま芋、油、かたくり粉、クロロールパン	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、しらねぎ、バナナ	362kcal 15.9g 9.8g
23(火)	スティック人参	ライ麦パン、キッズナゲット、ココロスープ 青菜のごま和え、牛乳	チーズ せんべい	鶏もも肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、ベーコン、牛乳、ハイ！チーズ	ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、すりごま、いもち、ちくわ	にんじん、たまねぎ、にんにく、チューブ、しょうが、チューブ、パセリ粉、チンゲンサイ、もやし	311kcal 17.1g 18.1g
24(水)	チーズ	たきこみわかめ、いわしのみぞれ煮 たこウインナー、ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	ハイ！チーズ、いわしのみぞれ煮、ウインナー、牛乳	米・精白米、フライドポテト	ブロッコリー	489kcal 16.0g 21.3g
25(木)	せんべい	五目ごはん キャベツのツナサラダ、豚汁	牛乳 クッキー	鶏もも肉、あおりの油あげ、かつお節、ツナ缶、豚肉、みそ、牛乳	せんべい、米・精白米、生いも、板こんにやく、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、はるさめ、ブルーベリー	ごぼう、にんじん、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、たまねぎ、にんじん、パック大根、たまねぎ、ねぎ	466kcal 16.5g 16.9g
26(金)	ビスケット	ご飯、白身魚のみそに やみつぎきゅうり、けんちん汁	牛乳 コーンフレーク	白身魚、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳	しるこサンド、米・精白米、ごま油、三温糖、すりごま、コーンフレーク	きゅうり、大根、にんじん、ごま、ごぼう	383kcal 15.2g 10.1g
27(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、しらねぎ、しょうが、チューブ	493kcal 20.0g 16.9g
28(日)							
29(月)	プレーンヨーグルト	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 せんべい	プレーンヨーグルト、生揚げ、豚肉、牛乳	米・七分つき米、三温糖、油、リンチドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カールール、ブロッコリー、コーンパック	471kcal 17.7g 18.3g
30(火)	ビスケット	白い食卓ロールパン、さつま芋と鶏肉の甘辛煮 春雨スープ、牛乳	にんじんゼリー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、寒天	ビスケット、白い食卓ロールパン、さつま芋、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、はるさめ	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、オレンジジュース、果汁100%、ポッカレモン	388kcal 13.3g 17.6g
31(水)	せんべい	ツナとコーンのチャーハン キャベツの中華風和え、ワンタンスープ	牛乳 オレンジ、こつぶっこ	ツナ缶、ハム、しらすずし、豚ひき肉、牛乳	せんべい、米・精白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、こつぶっこ(亀田製菓)	コーンパック、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、オレンジ	423kcal 15.4g 15.9g

月平均栄養価 エネルギー 410kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.4g

\*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。