

令和6年 5月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	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(水)	ビスコ	中華丼, 切り干し大根のサラダ	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉, 生揚げ, ツナ缶, 牛乳	ビスケット, 米, 精白米, 油, なたね油, マヨネーズ, せんべい	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, 干しいたげ, 切り干し大根, きゅうり	293kcal 9.9g 10.4g
2(木)	こつぶっこ	すき焼き丼, キャベツのツナサラダ	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ, 赤豚, ツナ缶, 牛乳	こつぶっこ(亀田製菓), 米, 精白米, しょう油, 三温糖, マヨネーズ, せんべい	ねぎ, たまねぎ, もやし, にんじん, 生しいたげ, キャベツ, きゅうり	274kcal 9.0g 9.6g
3(金)	憲法記念日						
4(土)	みどりの日						
5(日)	こどもの日						
6(月)	振替休日						
7(火)	ばかうけせんべい	七分つき玄米, ゆで豚の変わりソースかけ, みそ汁	牛乳 クロロールパン	豚もも肉, 生揚げ, かつお節, みそ, 牛乳	ばかうけ(青のり), 米, 七分つき玄米, マヨネーズ, 三温糖, すりごま, じゃがいも, クロロールパン	レタス, トマト, チンゲンサイ, たまねぎ	474kcal 19.5g 17.1g
8(水)	チーズ	ツナとコーンのチャーハン, キャベツの中華風和え 五目スープ	牛乳 ♡プレーンケーキ	ハイ! チーズ, ツナ缶, ハム, しらす干し, 豚肩ロース, 牛乳, 赤卵	米, 精白米, 油, 三温糖, すりごま, まよ, 小麦粉, マーガリン	コーン, バック, 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, しろ	498kcal 19.2g 21.6g
9(木)	星たべよ	ミートスパゲティ, 季節のサラダ, ヤクルト	牛乳, チーズ サッポロポテト	豚ひき肉, ヤクルト, 牛乳, ハイ! チーズ	せんべい, スパゲティ, 油, 三温糖, フレンチドレッシング, サッポロポテト	たまねぎ, にんにく, チューブ, にんじん, ハセリ粉, キャベツ, 7Aハカス(グリーン)	526kcal 19.2g 19.0g
10(金)	たまごボーロ	バターロールパン, 魚の揚げ煮, 豆乳スープ ほうれん草のナムル, トマト, 牛乳	♡ポップコーン	白身魚, 鶏もも皮なし, 豆乳, 牛乳	たまご, ボーロ, バターロールパン, かつお節, しょう油, 三温糖, じゃがいも, こ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, エリンギ, ほうれん草, もやし, トマト	289kcal 13.7g 24.9g
11(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, かつお節, しょう油, せんべい	もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん	432kcal 16.6g 12.6g
12(日)		🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
13(月)	ぱりんこ	野菜たっぷりマーボー丼, 切り干し大根のサラダ	牛乳 自然の恵みドーナツ	本鶏豆腐, 豚ひき肉, みそ, かまぼこ, 牛乳	せんべい, 米, 精白米, ごま油, 三温糖, かつお節, マヨネーズ, すりごま, 自然の恵みドーナツ(大塚産)	なす, たけのこ, ビーマン, 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	490kcal 19.5g 18.7g
14(火)	チーズ	全粒粉入り食パン, ささ身の味付け天ぷら, 野菜スープ 金平ごぼう, トマト, 牛乳	オレンジ 揚げ一番	ハイ! チーズ, 鶏ささみ, 牛乳	全粒粉入り食パン, 小麦粉, かつお節, しょう油, 三温糖, じゃがいも, こま油, 三温糖, すりごま, せんべい	ねぎ, しょうが, チューブ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, きゅうり, にんじん, トマト, オレンジ	349kcal 17.8g 13.6g
15(水)	スティック人参	たきこみわかめ, 五色野菜煮, 厚揚げのみそ汁, パナナ	牛乳 コーンフレーク	鶏もも肉, 赤豚, 生揚げ, かつおめ, かつお節, みそ, 牛乳	米, 精白米, じゃがいも, 三温糖, コーンフレーク	にんじん, ごぼう, いんげん, しめじ, ほうれん草, そうなす, たまねぎ, パナナ	447kcal 18.6g 10.5g
16(木)	アスパラガスビスケット	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	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, バイナップル	489kcal 17.0g 15.7g
17(金)	ハーベスト	イングリッシュマフィン, 魚のフライオーロラソース, せん野菜 チキンスープ, 牛乳	ムーンライト	白身魚, 鶏もも肉, 牛乳	ビスケット, イングリッシュマフィン, 小麦粉, ハン粉, 油, マヨネーズ, 和風ドレッシング, じゃがいも, クッキー	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	329kcal 12.5g 12.5g
18(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	赤ビーマン, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん	483kcal 16.6g 17.5g
19(日)		🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
20(月)	いかちびせんべい	ご飯, 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮, 麩のすまし汁 マスカットゼリー	牛乳, チーズ マリービスケット	生揚げ, 豚もも肉, かまぼこ, かつお節, 牛乳, ハイ! チーズ	いかちび, 米, 精白米, じゃがいも, 油, 三温糖, かつお節, 焼きふとビスケット	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ほうれん草, えのきたけ, ねぎ	437kcal 18.9g 13.0g
21(火)	チーズ	白い食卓ロールパン, 鶏肉のアップルソース, 豆乳スープ プロッコリーのおかか和え, 牛乳	うす焼サラダ	ハイ! チーズ, 鶏もも肉, ベーコン, 豆腐, かつお節, 牛乳	白い食卓ロールパン, かつお節, しょう油, 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, コーン, プロッコリー	338kcal 16.3g 17.3g
22(水)	セブーレクッキー	五目ごはん, 豚汁, キャベツのツナサラダ, オレンジ	牛乳 ♡人参ヨーグルトケーキ	鶏もも肉, あおのり, 油あげ, かつお節, 豚肉のみそ汁, 牛乳, プレーンヨーグルト, 赤卵	セブーレクッキー, 米, 精白米, 生しいたげ, こんにゃく, 三温糖, マーガリン, 小麦粉, 三温糖, 油	ごぼう, にんじん, 干しいたげ, 大根, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジ, ポテト, カレモン	526kcal 18.0g 18.8g
23(木)	プレーンヨーグルト	ちゃんぽんうどん, さつまいものそぼろあんかけ, パナナ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト, 豚肉, いか, えび(むき身), 鶏ひき肉, 牛乳	国産小麦のカットうどん, ごま油, さつまいも, 油, かつお節, 粉	にんじん, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, もやし, しろ, ねぎ, パナナ	346kcal 15.7g 9.8g
24(金)	プリッツ	食パン, 魚のチーズのせ, 南瓜のスープ, トマト, 牛乳	♡フライドポテト スティックゼリー	白身魚, とろけるチーズ, 鶏もも肉, 牛乳	プリッツ, 食パン, マヨネーズ, フライドポテト	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, かぼちゃ, ハセリ粉, トマト	321kcal 12.4g 12.2g
25(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, ビーマン, にんじん, グリンピース, カレー, 粉	429kcal 17.2g 12.6g
26(日)		🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
27(月)	チーズ	七分つき玄米, 厚揚げのケチャップ煮 春雨とほうれん草のサラダ	牛乳 とんがりコーン	ハイ! チーズ, 生揚げ, 豚もも肉, ツナ缶(水煮缶), 牛乳	米, 七分つき玄米, 油, ほろさめ, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, コーン, バック, グリンピース, ほうれん草, しろ, りんご	476kcal 19.2g 20.8g
28(火)	ぼたぼた焼き	バターロールパン, ユーリンチー, 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ, トマト, 牛乳	バナナ たべっこどうぶつ	鶏もも肉, 牛乳	せんべい, バターロールパン, かつお節, しょう油, 三温糖, じゃがいも, 和風ドレッシング	しょうが, チューブ, ねぎ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, きゅうり, コーン, バック, トマト, パナナ	347kcal 13.8g 30.8g
29(水)	スティック人参	ご飯, 豚肉の柳川風煮物, キャベツの中華風和え	牛乳 ♡黒ごまケーキ	豚もも肉, 赤豚, かつお節, しらす干し, かつお節, 牛乳	米, 精白米, 油, 三温糖, すりごま, しょう油, 小麦粉, 黒すりごま, マーガリン	にんじん, ごぼう, たまねぎ, ほうれん草, きゅうり, キャベツ, きゅうり	439kcal 16.4g 15.0g
30(木)	カルシウムせんべい	金平ごはん, 鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ, さつまいも	牛乳 カントリーマアム	鶏もも肉, 生揚げ, かつお節, みそ, 牛乳	カルシウムせんべい, 米, 精白米, ごま油, 三温糖, すりごま, マヨネーズ, さつまいも	にんじん, きゅうり, 大根, ごぼう, ねぎ	424kcal 14.0g 13.2g
31(金)	ハッピーターン	ライ麦パン, 豆腐団子, コロコロスープ, やみつききゅうり, 牛乳	♡フルーツポンチ	焼き豆腐, 干しいたげ, あおのり, しらす干し, かつお節, ベーコン, 牛乳	せんべい, ライ麦パン, かつお節, しょう油, じゃがいも, ごま油, 三温糖, すりごま	干しいたげ, にんじん, ねぎ, たまねぎ, ハセリ粉, きゅうり, パナナ, ミックスフルーツ	293kcal 12.5g 15.7g

月平均栄養価 エネルギー 406kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.2g

*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。

♡は手作りおやつです。