

令和6年 5月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	ブルーベリー ヨーグルト	豚もも、脂付、生揚げ、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)かつお節、ヨーグルト	米・精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	しょうがにんにん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、はさき、ブルーベリー、ジャム	335kcal 10.4g 7.2g
2(木)	ごはん、こいのぼりハンバーグ和風ソース 温野菜サラダ なすのみそ汁、お茶	大学いも	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、油あげ、わかめ、削り節、みそ(米)、甘みそ	米・精白米、パン粉、砂糖、上白糖、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、なす、しめじ、ぶなしめじ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	514kcal 20.2g 14.5g
7(火)	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のみそ汁、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚もも、脂付、レバー(豚肝臓)、豆腐(木綿)、わかめ、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、もやし(緑豆)、ブロッコリー(芽生え)	406kcal 19.2g 11.1g
8(水)	小松菜とじゃこの混ぜご飯 キャベツのおかか和え のっぺい汁、お茶	するめ 一口チーズ	しらす干し、干しえび(皮付き)、塩昆布、削り節、豚もも、脂付、生揚げ、するめ、一口チーズ	米・精白米、ごま油、里芋(冷凍)、かたくり粉	こまつなとうもろこし、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	291kcal 13.2g 6.6g
9(木)	ミートスパゲティ 季節のサラダ 牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、チーズ(ハルマゼン)、牛乳、あおりの(煮干し)、削り節、さくらえび(煮干し)、鶏卵、豚ばら、脂付	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、ごまドレッシング、長いも、薄力粉(1等)、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、スナップえんどう、アムハラ、えんどうもろこし、ねぎ	707kcal 26.5g 33.9g
10(金)	超熟レーズンロール、魚の揚げ煮 ポパイサラダ 豆乳スープ、牛乳	そら豆 アスパラガス ピスケット	赤魚、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳、牛乳	かたくり粉、三温糖、揚げ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、ほうれんそう、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、そらまめ	484kcal 19.7g 22.1g
11(土)	あんかけ焼きそば スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	豚もも、脂付、ハム(ロース)、牛乳	焼きそば麺、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり	496kcal 13.7g 23.4g
13(月)	★マーボー丼 せん野菜サラダ お茶	ビスコ、牛乳	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)、淡色辛みそ、ツナ缶(油漬)、フレーク、ワイト、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、大根、きゅうり、水菜	423kcal 15.3g 16.7g
14(火)	食パン、ささみのフィンガーフライ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵、チーズ(ハルマゼン)、ツナ缶(油漬)、フレーク、ワイト、牛乳、豆腐(木綿)、きな粉	食パン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、白玉粉、マカロニ(乾)、三温糖	ごぼう、きゅうり、とうもろこし、トマト、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	551kcal 27.2g 19.1g
15(水)	タコライス マゼドアンサラダ 牛乳	手作りプリン	豚ひき肉、チーズ(ハルマゼン)、チーズ(プロセス)、牛乳、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳(加糖)	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし	593kcal 19.8g 24.4g
16(木)	わかめごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁、お茶	バナナヨーグルト	わかめごはんの素、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、生揚げ、みそ(米)、淡色辛みそ、ヨーグルト	米・精白米、里芋(冷凍)、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、えのきたけ、なす、ねぎ、パセリ	340kcal 14.4g 4.5g
17(金)	超熟ロール、魚のフライ、オーロラソース キャベツサラダ チキンスープ、牛乳	ぼたぼた焼き	ホキ、鶏卵、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ、ごまドレッシング、ぼたぼた焼き	キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	458kcal 20.6g 18.4g
18(土)	ハヤシライス パンキンサラダ 牛乳	ゼリー	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり、ゼリー	544kcal 13.5g 17.8g
20(月)	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、お茶	コーンフレーク	生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、豆腐(木綿)、かまぼこ(蒸し)、かつお節、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、みづぼ(根みづぼ)、ねぎ(白)、しいたけ(徳成)、生、ほうれんそう、えのきたけ	432kcal 15.2g 9.5g
21(火)	親子うどん かぼちゃのそぼろあんかけ お茶	フルーツ ヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵、削り節、鶏ひき肉、ヨーグルト	うどん(ゆで)、かたくり粉	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、パセリ、みかん、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	365kcal 15.9g 8.9g
22(水)	五目ごはん キャベツとツナの和え物 豚汁、お茶	アスパラガス ピスケット 牛乳	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、削り節、ツナ缶(油漬)、フレーク、豚もも、脂付、生揚げ、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、こんにゃく(板)、里芋(冷凍)	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、たまねぎ、大根、ねぎ	408kcal 16.3g 12.7g
23(木)	超熟レーズンロール、レバーのかりん揚げ パンキンサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	焼き芋	レバー(豚肝臓)、牛乳、ベーコン、豚、牛乳	かたくり粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、かぼちゃ、きゅうり、トマト、キャベツ、たまねぎ、大根、まいたけ、パセリ	456kcal 18.0g 15.6g
24(金)	超熟ロール、鶏肉のアップルソースがけ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ、牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ(魚肉)、豆乳(調製)、生クリーム、牛乳、牛乳、ゼラチン	かたくり粉、三温糖、コンドレッシング、じゃがいも	りんご、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、しめじ、野菜ジュース	517kcal 24.8g 25.0g
25(土)	焼きうどん テンゲン菜と卵の和え物 牛乳	プリン	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	386kcal 15.4g 12.7g
27(月)	★七分付き玄米 肉団子の酢豚風甘酢あんかけ 春雨サラダ、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚ひき肉、ソーセージ(魚肉)、牛乳	米・七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ、せんべい	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	518kcal 17.0g 18.5g
28(火)	豚肉の柳川風丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	ホットケーキ	豚もも、脂付、鶏卵、生揚げ、高野豆腐、刻み、削り節、しらす干し、牛乳、きな粉	米・精白米、三温糖、ごま油、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、メープルシロップ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、みつば、キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし、マーマレード	461kcal 18.4g 11.6g
29(水)	金平ごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ みそ汁、お茶	しるこスティック 牛乳	鶏ささ身(若鶏)、生揚げ、わかめ、削り節、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)、むき、マヨネーズ、さつまいも	にんじん、きゅうり、梅ひしお、大根、ねぎ	399kcal 12.7g 12.3g
30(木)	食パン、油淋鶏 きゅうりとコーンのサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	北越サラダ かきもち	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ(魚肉)、牛乳	食パン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ	381kcal 13.7g 14.6g
31(金)	超熟レーズンロール、豆腐団子 やみつききゅうり ころころスープ、牛乳	満月ポン	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)、あおりの(煮干し)、しらす干し、鶏卵、削り節、牛乳	かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりいりごま、じゃがいも	しいたけ、にんじん、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし	374kcal 16.1g 16.8g

月平均栄養価 エネルギー 452kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.7g

- \*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、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
- ★マークの日は七分付き玄米の日です。

絵本「そらまめくんのベッド」でもお馴染み、今が旬の空豆がおやつに登場します。  
見て、触って、食べて楽しく学びます♪