

5月 屋食・おやつ 献立表

☆ 5月の旬:アスパラ・キャベツ・グリーンピース・たまねぎ・じゃがいも・そらまめ・さやえんどう・にら・きゅうり・かぼちゃ・なつみかん・さわら ☆

2021年度

施設名()

日	曜日	午前おやつ (乳児)	屋 食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	土	お茶 バナナ	お茶 ごはん えのきのみそ汁 豚とごぼうの炒め煮 チンゲンサイのにんにく炒め	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、ごぼう、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、しょうゆ、食塩	お茶 おほかたとおのりの おにぎり	麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、かつお節、米、あおのり、食塩	444(382) 17.2(14.1) 8.4(6.8) 1.3(1.1)
2	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん ごぼうのみそ汁 鶏のしょうが炒め こまつなのしょうゆ和え	麦茶(浸出液)／米／ごぼう、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ	お茶 ゆかりおにぎり バナナ	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／バナナ	449(378) 16.7(13.6) 4.9(4.8) 1.4(1.1)
3	月	お茶 せんべい	お茶 チャーハン なすのみそ汁 きゅうりとツナサラダ ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米、豚肉(もも)、長ネギ、しょうゆ、食塩、油／なす、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	お茶 のりおにぎり オレンジ	麦茶(浸出液)／米、きざみのり、食塩／オレンジ	468(403) 17.1(14.4) 7.1(6.7) 1.2(1.0)
4	火	お茶 せんべい	お茶 鶏の照り焼き丼 長ネギのみそ汁 粉ふきいも ごぼうの和風マヨ和え	麦茶(浸出液)／米、鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／長ネギ、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし／じゃがいも、食塩／ごぼう、にんじん、食塩、しょうゆ、マヨネーズ(卵なし)	お茶 ツナおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ツナ水煮缶、しょうゆ／ゼリー・りんご	513(440) 18.6(15.0) 6.1(5.8) 1.5(1.2)
5	水	お茶 せんべい	お茶 ごはん すまし汁 豚のみそ炒め 高野豆腐入りひじき煮 ぶどうゼリー	麦茶(浸出液)／米／長ネギ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／ひじき、にんじん、凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／ゼリー・ぶどう	お茶 あおのりおにぎり おやつ煮干し	麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／いわし(煮干し)	497(428) 18.8(15.2) 7.8(7.2) 1.4(1.2)
6	木	お茶 せんべい	お茶 チキンカレー コンソメスープ ツナと切干大根の和風サラダ	麦茶(浸出液)／米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、水、パセリ粉／たまねぎ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ、食塩、ツナ水煮缶、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	お茶 マカロニきな粉	麦茶(浸出液)／マカロニ(米粉)、きな粉、砂糖、食塩	412(349) 14.3(11.6) 8.8(8.0) 2.1(1.7)
7	金	お茶 ミレービスケット	お茶 ごはん なすのみそ汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ	麦茶(浸出液)／米／なす、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油、キャベツ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ(卵なし)	お茶 黒糖ちんすこう	麦茶(浸出液)／小麦粉、黒砂糖、油	505(448) 16.8(14.1) 15.9(15.0) 1.1(0.9)
8	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん ごぼうのみそ汁 豚のにんにく炒め キャベツののり和え	麦茶(浸出液)／米／ごぼう、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、長ネギ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、しょうゆ、きざみのり	牛乳 いももち	牛乳／じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、油	453(381) 19.8(16.1) 12.7(11.1) 1.4(1.2)
9	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏の磯風味炒め 切干大根煮	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食塩、あおのり／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 焼きおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、油／ゼリー・りんご	480(414) 16.2(13.1) 5.8(5.6) 1.4(1.2)
10	月	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん 中華スープ チャプチェ かぼちゃのオープン焼き	麦茶(浸出液)／米／キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうゆ、コンソメ、食塩、水、ごま油／豚肉(もも)、片栗粉、油、にんじん、ピーマン、はるさめ、にんにく、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩／かぼちゃ、砂糖、油	牛乳 キャラットケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、にんじん、砂糖、水、油	518(458) 17.8(14.8) 15.9(15.1) 1.2(1.0)
11	火	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏と厚揚げのにんにく炒め チンゲンサイの和風サラダ バナナ	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、生揚げ、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩／チンゲンサイ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油／バナナ	牛乳 さくさくクッキー	牛乳／ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、水	554(540) 19.6(19.5) 17.8(18.8) 1.4(1.2)
12	水	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん アスパラのコンソメスープ ハンバーグ 彩り野菜ソテー ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、油、グリーンアスパラガス、コンソメ、食塩、水／豚ひき肉、たまねぎ、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、水、食塩、油、ケチャップ、中濃ソース、水、片栗粉、水、パセリ粉／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	お茶 手作りふりかけ おにぎり	麦茶(浸出液)／米、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	559(577) 19.4(20.2) 15.6(19.3) 1.4(1.2)
13	木	お茶 ミレービスケット	お茶 ごはん 豆腐のすまし汁 さばのみそ焼き だいこんとにんじんの煮物 こまつなのおほか和え	麦茶(浸出液)／米／絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／こまつな、えのきたけ、食塩、しょうゆ、かつお節	牛乳 ぶるぶるもち	牛乳／黒砂糖、片栗粉、水、きな粉、砂糖、食塩	507(450) 21.2(17.6) 16.1(15.1) 1.5(1.2)
14	金	お茶 せんべい	お茶 ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、きょうな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳／食パン、いちごジャム・低糖度	556(463) 23.5(19.0) 15.9(13.7) 1.6(1.4)
15	土	お茶 バナナ	お茶 ごはん えのきのみそ汁 豚のカレー風味焼き チンゲンサイの炒め物 粉ふきいも	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、食塩、油、パセリ粉／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、油／じゃがいも、食塩	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	544(462) 21.4(17.5) 13.7(11.0) 1.6(1.2)

★春野菜ランチ★

18	火	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん キャベツのコンソメスープ バーベキューチキン フライドポテト アスパラのフレンチサラダ	麦茶(浸出液)／米／キャベツ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油／じゃがいも、片栗粉、油、食塩、パセリ粉／グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、ココア(ビュアココア)、バナナ、砂糖、水、油、バナナ	532(545) 19.5(19.7) 16.2(19.6) 1.3(1.1)
----	---	---------------	---	--	-----------------	---------------------------------------	--

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は屋食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

5月 屋食・おやつ 献立表

☆ 5月の旬:アスパラ・キャベツ・グリーンピース・たまねぎ・じゃがいも・そらまめ・さやえんどう・にら・きゅうり・かぼちゃ・なつみかん・さくら ☆

2021年度		施設名()						
日	曜日	午前おやつ (乳児)	屋 食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
16	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじのみそ汁 鶏とこまつなのしょうが炒め ひじき煮	麦茶(浸出液)／米／しめじ、テンゲンサイ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、こまつな、しょうが、油、しょうゆ、食塩／ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 ゆかりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・りんご	451(391) 16.2(13.1) 5.0(5.0) 1.5(1.3)	
17	月	お茶 ミレービスケット	お茶 豚丼 なすのみそ汁 かぼちゃ煮 キャベツのゆかり和え	麦茶(浸出液)／米、豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油／なす、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、ゆかり	牛乳 蒸しパン	牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、水、油	519(459) 20.6(17.1) 15.2(14.4) 1.5(1.2)	
19	水	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん 豆腐のみそ汁 さわらのしょうが焼き テンゲンサイのおかか和え ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／絹ごし豆腐、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／さわら、しょうが、油、しょうゆ、砂糖／テンゲンサイ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、かつお節／ヨーグルト(加糖)	お茶 焼きおにぎり	麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、油	482(492) 20.4(20.7) 9.1(11.9) 1.4(1.2)	
20	木	お茶 せんべい	お茶 チキンカレー コンソメスープ ツナと切干大根の和風サラダ	麦茶(浸出液)／米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーウ、水、パセリ粉／たまねぎ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、食塩、ツナ水煮缶、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	牛乳 マカロニきな粉	牛乳／マカロニ(米粉)、きな粉、砂糖、食塩	492(412) 18.2(14.8) 13.4(11.6) 2.1(1.7)	
21	金	お茶 ミレービスケット	お茶 ごはん なすのみそ汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ	麦茶(浸出液)／米／なす、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油、キャベツ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳／小麦粉、黒砂糖、油	584(511) 20.8(17.2) 20.5(18.6) 1.2(1.0)	
22	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん ごぼうのみそ汁 豚のんにく炒め こまつなのりし和え	麦茶(浸出液)／米／ごぼう、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、長ネギ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、きざみのり	牛乳 いももち	牛乳／じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、油	451(380) 19.9(16.1) 12.7(11.1) 1.4(1.2)	
23	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏の磯風味炒め 切干大根煮	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食塩、あおのり／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 焼きおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、油／ゼリー・りんご	480(414) 16.2(13.1) 5.8(5.6) 1.4(1.2)	
24	月	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん 中華スープ チャプチェ かぼちゃのオープン焼き	麦茶(浸出液)／米／キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうゆ、コンソメ、食塩、水、ごま油／豚肉(もも)、片栗粉、油、にんじん、ピーマン、はるさめ、にんにく、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩／かぼちゃ、砂糖、油	牛乳 キャラットケーキ	牛乳／ホットケーキ粉、にんじん、砂糖、水、油	518(458) 17.8(14.8) 15.9(15.1) 1.2(1.0)	
25	火	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 鶏と厚揚げのんにく炒め テンゲンサイの和風サラダ バナナ	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、生揚げ、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩／テンゲンサイ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油／バナナ	牛乳 さくさくクッキー	牛乳／ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、水	554(540) 19.6(19.5) 17.8(18.8) 1.4(1.2)	
26	水	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん アスパラのコンソメスープ ハンバーグ 彩り野菜ソテー ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、油、グリーンアスパラガス、コンソメ、食塩、水／豚ひき肉、たまねぎ、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、水、食塩、油、ケチャップ、中濃ソース、水、片栗粉、水、パセリ粉／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	お茶 手作りふりかけ おにぎり	麦茶(浸出液)／米、いわし(煮干し)、刻みごんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	559(577) 19.4(20.2) 15.6(19.3) 1.4(1.2)	
27	木	お茶 ミレービスケット	お茶 ごはん 豆腐のすまし汁 さばのみそ焼き だいこんとにんじんの煮物 こまつなのおかか和え	麦茶(浸出液)／米／絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／こまつな、えのきたけ、食塩、しょうゆ、かつお節	牛乳 ぶるぶるもち	牛乳／黒砂糖、片栗粉、水、きな粉、砂糖、食塩	507(450) 21.2(17.6) 16.1(15.1) 1.5(1.2)	
28	金	お茶 せんべい	お茶 ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、きょうな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳／食パン、いちごジャム・低糖度	556(463) 23.5(19.0) 15.9(13.7) 1.6(1.4)	
29	土	お茶 バナナ	お茶 ごはん えのきのみそ汁 豚のカレー風味焼き テンゲンサイの炒め物 粉ふきいも	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、食塩、油、パセリ粉／テンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、油／じゃがいも、食塩	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	544(462) 21.4(17.5) 13.7(11.0) 1.6(1.2)	
30	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじのみそ汁 鶏とこまつなのしょうが炒め ひじき煮	麦茶(浸出液)／米／しめじ、テンゲンサイ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、こまつな、しょうが、油、しょうゆ、食塩／ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 ゆかりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・りんご	451(391) 16.2(13.1) 5.0(5.0) 1.5(1.3)	
31	月	お茶 ミレービスケット	お茶 豚丼 なすのみそ汁 かぼちゃ煮 キャベツのゆかり和え	麦茶(浸出液)／米、豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油／なす、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、ゆかり	牛乳 蒸しパン	牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、水、油	519(459) 20.6(17.1) 15.2(14.4) 1.5(1.2)	

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は屋食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

年齢	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
1～2歳児	480	15.6～24.0	10.7～16.0	225	2.3	1.5g未満
3～5歳児	500	16.3～25.0	11.1～16.7	240	2.2	1.4g未満