

5月 献立表 幼児食

2024年 5月

ひたち野うつくし保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 水	みそラーメン ピーマンの中華和え オレンジ	◎牛乳(am) ◎鮭とわかめのおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、さけ(冷凍)	キャベツ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、にんじん、きゅうり、青ピーマン、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、うるち米	エネルギー 454kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.7g 炭水化物 84.9g 塩分 4.0g
2 木	三色丼 キャベツのサラダ トマト わかめスープ	◎牛乳(am) ◎雑サンド(ジャムサンド) ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、液卵、ツナ缶、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、コーン缶、トマト、カットわかめ、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、いりごま、食パン、マーメレードジャム	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.4g 炭水化物 68.1g 塩分 2.8g
7 火	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め コールスローサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎マールーカオ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、厚揚げ、牛乳、液卵、コンデンスミルク	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、こまつな、りょうとうもやし	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、薄力粉、サラダ油	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.4g 炭水化物 74.1g 塩分 2.5g
8 水	ごはん たまご焼き ひじきのサラダ 納豆	◎牛乳(am) ◎揚げパン ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、鶏ささみ、挽きわり納豆、牛乳	たけのこ、にんじん、万能ねぎ、干しひじき、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ほうれんそう、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも、コッパン、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 613kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.9g 炭水化物 81.0g 塩分 2.2g
9 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ(おやつ) ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、カットわかめ、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 543kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.5g 炭水化物 74.2g 塩分 2.0g
10 金	ごはん さばの味噌煮 根菜のきんぴら すまし汁	◎牛乳(am) ◎ミルクぐず餅 ◎おせんべい ◎麦茶	さば、牛乳、きな粉	ごぼう、にんじん、れんこん、まいたけ、かぶ、ほうれんそう	うるち米、上白糖、板こんにやく、ごま油、かたくり粉	エネルギー 498kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.1g 炭水化物 86.3g 塩分 2.1g
11 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
13 月	ごはん 豚肉ときのこのソテー 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎ウインナーパイ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、ウインナーソーセージ、卵黄	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、きやいんげん、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、長ねぎ、なめこ	うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー 623kcal たんぱく質 23.4g 脂質 29.5g 炭水化物 73.6g 塩分 2.7g
14 火	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ケーキ・サレ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、ロースハム、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほくさい、たけのこ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、レタス、ぶなしめじ、カットわかめ、ブロッコリー	うるち米、しらたき、上白糖、マカロニ、じゃがいも、薄力粉、サラダ油	エネルギー 625kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.4g 炭水化物 75.4g 塩分 3.0g
15 水	わかめごはん 松風焼き ほうれん草のソテー すまし汁	◎牛乳(am) ◎お鮭ラスク ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ウインナーソーセージ	長ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぶ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、炒め油、有塩バター、釜焼きふ	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.2g 炭水化物 63.6g 塩分 2.4g
16 木	ごはん ほっけ南蛮焼き 野菜サラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	ほっけ、ツナ缶、油揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	長ねぎ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン、レタス、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、万能ねぎ、キャベツ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、ながいも	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.8g 炭水化物 69.4g 塩分 2.3g
17 金	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ココアケーキ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、木綿豆腐、牛乳、卵	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、コーン缶、乾燥わかめ、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 597kcal たんぱく質 21.6g 脂質 24.3g 炭水化物 80.1g 塩分 2.5g
18 土	カレーライス スープ	◎バナナ(おやつ) ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.7g 炭水化物 86.0g 塩分 2.4g
20 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎五平餅 ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、レタス、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米、マーメレードジャム、じゃがいも、もち米、三温糖	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.6g 炭水化物 89.1g 塩分 2.1g
21 火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎パインチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、厚揚げ、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、なす、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、だいこん、パイナップル缶	うるち米、炒め油、いりごま、上白糖、ごま油	エネルギー 534kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.6g 炭水化物 72.0g 塩分 2.2g
22 水	ごはん 鮭のスタミナ焼き フレンチサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、粉チーズ、ツナ缶、牛乳、液卵、コンデンスミルク	にんにく、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	うるち米、パン粉、サラダ油、じゃがいも、マーガリン、上白糖、薄力粉	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.5g 炭水化物 73.0g 塩分 2.1g
23 木	あんかけ焼きそば きゅうりとかにかまの酢の物 蒸し芋 コーンスープ	◎牛乳(am) ◎たまごサンド ◎牛乳(pm)	豚かた肉、かにかま、牛乳、卵	たまねぎ、たけのこ、りょうとうもやし、青ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、コーン缶	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま、さつまいも、炒め油、コッパン	エネルギー 668kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.8g 炭水化物 96.5g 塩分 3.8g
24 金	お楽しみ献立					
25 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
27 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	◎牛乳(am) ◎おぼけドーナツ ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	長ねぎ、にんにく、にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、ホットケーキミックス、揚げ油、グラニュー糖	エネルギー 696kcal たんぱく質 23.1g 脂質 33.6g 炭水化物 81.1g 塩分 2.8g
28 火	ごはん たらん唐揚げ 五色和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎オレンジ ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	すけとうだら、削り節、牛乳	こまつな、りょうとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 491kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 77.0g 塩分 1.7g
29 水	ごはん 酢鶏風炒め チーズと野菜の和え物 中華スープ	◎牛乳(am) ◎じゃこトースト ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、たけのこ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、かぶ、かぼちゃ、長ねぎ、ほうれんそう、あおのり	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、サラダ油、食パン	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.5g 炭水化物 72.5g 塩分 3.2g
30 木	ひじきごはん ウインナー入りオムレツ 小松菜のごま和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	油揚げ、液卵、ウインナーソーセージ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	干しひじき、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こまつな、りょうとうもやし、カットわかめ、長ねぎ、にら	うるち米、炒め油、上白糖、すりごま、じゃがいも、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.1g 炭水化物 77.7g 塩分 3.3g
31 金	ごはん おからハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、おから、卵、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、干しひじき、マッシュルーム、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、ほうれんそう、かぶ、ぶなしめじ	うるち米、パン粉、上白糖、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g 炭水化物 75.0g 塩分 2.9g