

令和4年度

5月の献立表

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児		下段: 未満児						
	献立名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		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	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸 なめこ	ローハイン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	370	15	10.1	224	1	1.7	143	0.33	0.34	13	
6月 17日 金 火	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 スミミゆ おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース シロ缶・白桃缶 パイン缶	米・じやがいも スープの素・カレールウ あられ	サラダ油	429	16.9	15.9	295	1.7	2.1	151	0.25	0.43	32	
7月 21日 土 土	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	☆	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 アゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱 えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油	サラダ油	391	17.2	12.8	262	1.8	1.9	126	0.34	0.36	18	
9月 26日 木	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳・プロセチーズ 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・醤油・ビスケット	バター すりごま マヨネーズ	497	15.5	19.9	352	7.3	1.9	307	0.2	0.53	61	
10月 25日 火 水	豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉 卵・味噌	牛乳・白す干し 煮干し・プロセチーズ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	366	19.6	21.5	400	1.8	1.7	171	0.13	0.35	7	
11月 24日 水 火	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱 葱・ブルー	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま	342	13.4	15.4	267	1.7	1.8	247	0.23	0.31	21	
12月 23日 木 月	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱	ローハイン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素 クッキー	サラダ油	439	17	25.7	191	0.8	1.4	161	0.16	0.34	12	
13月 27日 金 金	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖 酒・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	441	22.5	23.1	279	2.2	2.2	218	0.26	0.5	15	
14月 28日 土 土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	☆	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油 サブレ	サラダ油	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18	
16月 30日 月 月	八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖 片栗粉・醤油 マカロニ	サラダ油 ごま油	344	17.3	13.5	221	1.3	1.9	181	0.31	0.38	20	
18月 31日 水 火	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローハイン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24	
20月 金	春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ローハイン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	322	13.9	10.1	221	0.7	1.8	143	0.33	0.34	13	
誕生会 19日 木	小松菜とツナの混ぜごはん 魚の唐揚げ・きゅうりのごま酢あえ 玉葱のすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・オリーブ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖 砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま	510	21.6	13.9	173	2.1	1.9	119	0.29	0.12	87	
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上児 基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 19日(木)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											以上児 平均栄養価	407	17.5	17.5	272	2.2	1.8	381	0.25	0.41	22
											未満児 基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児 平均栄養価	497	19.3	18.5	314	1.9	1.6	339	0.26	0.46	19

※平均栄養価は行事食を除く