

令和5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									
	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
17月水	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 スキミルク おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース シシトウ・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー スープの素・あられ	サラダ油	430	17	15.9	295	1.7	2.3	151	0.25	0.43	32
											542	18.7	16	334	1.7	1.8	151	0.25	0.44	26
2火	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ かしわもち	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・丸ボーロ 柏もち	サラダ油	385	16.1	11.3	230	1	1.6	162	0.31	0.37	14
											439	18.7	16.1	289	0.7	1.8	166	0.31	0.42	13
618土木	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	☆	牛乳	牛肉 油揚 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・アブラ	サラダ油	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18
											487	19.4	17.7	336	1.6	1.6	236	0.19	0.42	16
822月	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 片栗粉・酢・お酢・キタコ 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油	サラダ油 ごま油	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25
											515	17.5	19.2	287	0.8	1.4	176	0.33	0.42	21
923火	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参 胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	459	19.3	26.1	263	1.5	1.2	163	0.16	0.35	13	
											562	20.4	24.2	299	1.3	1.1	162	0.2	0.4	11
1024水	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 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 生姜 人参 たけのこ	米・砂糖・醤油・酒・わか 梅	サラダ油	379	23.6	16.3	259	2.6	2	217	0.24	0.49	15	
											497	23.7	16.4	295	2.5	1.5	204	0.25	0.51	13
1125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 プロセチスズ 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・トピビュレ ウスターソース・ビスケット スープの素	バター マヨネーズ	488	14.6	19.3	330	7.2	1.9	302	0.2	0.53	61
											589	16.5	18.8	354	5.8	1.4	271	0.23	0.57	50
1226金	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	ロールパン・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
											493	22.7	21.3	278	2.4	1.6	1844	0.34	0.67	20
1327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 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース・醤油 おかき	サラダ油	412	17.8	12.9	263	1.8	1.9	161	0.34	0.36	18	
											427	18.8	14.7	305	1.4	1.8	167	0.34	0.41	18
1529月	豆腐のまさご揚げ 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 干若布・煮干し プロセチスズ	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	365	19.7	21.5	403	1.8	1.8	137	0.13	0.35	7	
											486	20.6	20.6	412	1.8	1.5	142	0.17	0.39	6
1630火	拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	パン	牛乳	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 干若布	胡瓜・えのき茸 なめこ・ブルー	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 ごま油	404	17.1	17.7	224	1.7	2.6	118	0.33	0.46	21	
											500	20.2	20.9	285	1.6	2.6	125	0.32	0.5	17
20土	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉	サラダ油	337	15	11.3	227	0.7	1.7	162	0.31	0.37	14
											448	18.8	15.6	287	0.7	2	161	0.31	0.4	13
31水	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミルクパン	ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 ミルクパン	サラダ油	402	21.8	17.5	436	3.5	1.6	331	0.38	0.41	37
											515	22.4	17.4	439	3.2	1.4	296	0.34	0.44	31
誕生 19金	ひじきといんげんの彩りごはん 魚のからあげ・きゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	いんげん・胡瓜・生椎茸 葱・玉葱・アゲンサイ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・ゼリー	サラダ油 すりごま	489	19.8	10.9	162	1.9	1.9	149	0.28	0.14	83
											458	18.8	11.8	216	1.5	1.7	150	0.25	0.24	74
※ ☆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	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 19日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										平均栄養価	415	18.2	17.8	281	2.3	1.8	369	0.26	0.43	23
										未満児			11							
										基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	504	19.9	18.6	321	2	1.6	330	0.27	0.47	20

※平均栄養価は行事食を除く