

5月 献立表 幼児食

南陽幼保園

2024年 5月

日付	献立名	食材名				栄養価	
		献立名	献立名	献立名	献立名		
1	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ オレンジ(45g)	お茶 ウエハース ◎牛乳 バームクーヘン	豚かた肉、 ブレンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、 レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みか ん缶、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、サラダ油、ごま油	おろししょうが、おろしにんに く、コンソメ、こいくちしょうゆ、 ウスターソース、カレールウ、 穀物酢、麦茶、ウエハース、 カステラ	エネルギー 490kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.4g 炭水化物 85.8g 塩分 1.3g
2	ごはん ユーリンチー トマトときゅうりのピクルス たまごレタスのスープ	お茶 せんべい ◎三色ゼリー 小魚	鶏もも肉、卵	黄パプリカ、青ピーマン、 長ねぎ、しょうがおろし、 きゅうり、トマト、レタス、 にんじん、ふなしめじ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温 糖、ごま油	こいくちしょうゆ、料理酒、お ろしにんにく、穀物酢、水、食 塩、鶏がらだし、麦茶、甘辛 せんべい、オレンジゼリー	エネルギー 289kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.6g 炭水化物 43.3g 塩分 0.9g
7	わかめごはん 魚の煮つけ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁(なめこ)	お茶 オレンジ ◎牛乳 モンテクリスト(カナ ダ料理)	さわら、ロースハム、 絹ごし豆腐、牛乳、 プロセスチーズ、卵	乾燥わかめ、切干しいんご、きゅう り、にんじん、なめこ、 長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖、かたくり粉、すり ごま、ごま油、食パン、 有塩バター、メープルシロップ	食塩、こいくちしょうゆ、料理 酒、みりん風調味料、水、穀 物酢、かつおだし、豆みそ、 麦茶	エネルギー 430kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.6g 炭水化物 56.0g 塩分 2.1g
8	ごはん チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁(じゃがいも)	お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、牛乳	干しひじき、レタス、きゅうり、みか ん缶、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、薄力粉、パン粉、 揚げ油、三温糖、ごま油、 じゃがいも	食塩、こしょう、ウスターソ ース、みりん風調味料、水、穀 物酢、かつおだし、米みそ、ウエハ ース、ハードビスケット	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.4g 炭水化物 74.2g 塩分 1.9g
9	食パン コンチャウダー トマトのバジルサラダ オレンジ	お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、 プロセスチーズ、粉チーズ	にんじん、コーン缶、パセリ、 トマト、レタス、きゅうり、 バレンシアオレンジ、まこんぶ	食パン、じゃがいも、食塩不使用パ ター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	コンソメ、食塩、バジル、こい ちしょうゆ、穀物酢、麦茶、 甘辛せんべい	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.0g 炭水化物 62.8g 塩分 2.1g
10	ごはん 江戸っ子煮 春雨サラダ アニマルチーズ	お茶 ポーロ ◎牛乳 マーマレード蒸しバ ン	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロース ハム、プロセスチーズ、牛乳、卵	たけのこ、刻み昆布、キャベツ、に んじん、きゅうり、りんご、オレンジ マーマレード	うるち米、車ふ、しらす、三温糖、 サラダ油、はるさめ、ホットケーキ ミックス	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 麦茶、たまごポーロ	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g 炭水化物 72.6g 塩分 1.3g
11	焼きそば 小魚 チーズ アニマルチーズ	お茶 ビスケット ◎牛乳 マーマレード蒸しバ ン	豚かた肉、プロセスチーズ、 牛乳、卵	キャベツ、にんじん、 青ピーマン、干ししいたけ、 りょうとうもやし、あおのり、  オレンジマーマレード	中華めん、調合油、 ホットケーキミックス、サラダ油	食塩、白こしょう、ウスター ソース、トマトケチャップ、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 79.3g 塩分 2.4g
13	ごはん マーボー豆腐 蒸ししゅうまい ほうれん草のナムル	お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 ロースハム、牛乳	長ねぎ、にんじん、 青ピーマン、しょうが、 ほうれん草、りょうとうもやし	うるち米、かたくり粉、三温糖、ごま 油	おろしにんにく、鶏がらだし、 テンメンジャン、しゅうまい、こ いくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、ハードビスケット、甘辛 せんべい	エネルギー 501kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.4g 炭水化物 68.7g 塩分 1.3g
14	ミートスパゲティ ミートスパゲティ わかめフレンチ コーンかきたまスープ	お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ポテトチップ(手作 り)	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾 燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタ ス、コーン缶、こねぎ	スパゲティ、サラダ油、ごま油、三 温糖、じゃがいも、揚げ油	トマトケチャップ、コンソメ、食 塩、こしょう、穀物酢、こい ちしょうゆ、鶏がらだし、料理 酒、麦茶	エネルギー 462kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.6g 炭水化物 68.7g 塩分 1.9g
15	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの卵のサラダ チンゲン菜のスープ	お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ウエハース	鶏もも肉、卵、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	オレンジマーマレード、 ブロッコリー、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、 コーン缶	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温 糖、オリーブ油	食塩、こしょう、料理酒、こい ちしょうゆ、マヨネーズ、プイ オン、麦茶、ウエハース	エネルギー 454kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.4g 炭水化物 55.9g 塩分 0.9g
16	ごはん 魚フライタルソース トマトのごま酢かけ 味噌汁(キャベツ)	お茶 オレンジ ◎牛乳 マカロニきな粉	あじ、卵、ロースハム、油揚げ、牛 乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、トマト、 レタス、きゅうり、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、パン粉、 揚げ油、いりごま、三温糖、 ごま油、マカロニ	食塩、こしょう、マヨネーズ、こ いくちしょうゆ、穀物酢、かつ おだし、米みそ、麦茶	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.9g 炭水化物 71.7g 塩分 1.7g
17	食パン ポークシチュー コールスローサラダ バナナ(50g)	お茶 せんべい ◎ジョア クラッカー	豚かた肉、生クリーム、ロース ハム、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、バナナ	食パン、じゃがいも、サラダ油、米 粉	コンソメ、トマトケチャップ、ウ スターソース、ハヤシラウ、マ ヨネーズ、麦茶、甘辛せんべ い、クラッカー	エネルギー 555kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.5g 炭水化物 79.3g 塩分 2.4g
18	スパゲティタリアン 小魚 アニマルチーズ	お茶 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハ ム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、プイオン、麦茶、甘辛 せんべい	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
20	ふりかけごはん のかは焼き 納豆和え 味噌汁(キャベツ)	お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ホットケーキ	さば、焼きわり納豆、削り節、絹ご し豆腐、牛乳、卵	ごまつな、りょうとうもやし、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅ うり	うるち米、かたくり粉、米粉、 揚げ油、三温糖、ホットケーキミッ クス、有塩バター、メープルシロップ	ふりかけ、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、水、かつお だし、米みそ、麦茶	エネルギー 463kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.4g 炭水化物 54.6g 塩分 2.2g
21	ごはん 激込みハンバーグ ほうれん草ソテー だいこんスープ	お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 牛乳、ベーコン、鶏もも肉、 プロセスチーズ	たまねぎ、ふなしめじ、 ほうれん草、にんじん、コーン缶、 だいこん、長ねぎ	うるち米、パン粉、サラダ油、三温 糖、有塩バター	トマトケチャップ、コンソメ、こ いくちしょうゆ、料理酒、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.9g 脂質 25.1g 炭水化物 70.7g 塩分 1.7g
22	ごはん ひじき入り肉じゃが 切干だいこんのゴマネーズ和え バナナ(50g)	お茶 ヨーグルト ◎牛乳 アメリカンドック	豚かた肉、ツナ缶、 ヨーグルト、牛乳、ウインナーソ ース	干しひじき、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 切干しいんご、きゅうり、 バナナ	うるち米、じゃがいも、 しらす、サラダ油、三温糖、いり ごま、ホットケーキミックス、揚げ油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 穀物酢、麦茶	エネルギー 567kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.6g 炭水化物 83.8g 塩分 1.3g

23	ごはん ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ アニマルチーズ	お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい 昆布	豚もも肉、プロセスチーズ、 牛乳	ごまつな、たけのこ、長ねぎ、にんじ ん、しいたけ、 りょうとうもやし、きゅうり、 りんご、コーン缶、まこんぶ	うるち米、揚げ油、ごま油、 じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくち しょうゆ、料理酒、みりん風調 味料、マヨネーズ、麦茶、 ハードビスケット、しょうゆ せんべい	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.9g 炭水化物 72.2g 塩分 1.5g
24	ごはん チキンポトフ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え トマト	お茶 バナナ ◎アシドミルク65 せんべい	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、し らす干し、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロ り、きゅうり、りょうとうもやし、梅び しお、トマト	うるち米、じゃがいも、ごま油、三温 糖	コンソメ、食塩、こいくちしょう ゆ、穀物酢、しょうゆせんべ い	エネルギー 408kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.1g 炭水化物 72.2g 塩分 1.4g
25	肉うどん 小魚 チーズ	お茶 せんべい	牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 318kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.0g 炭水化物 63.3g 塩分 3.1g
27	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・もやし)	お茶 カミカミ昆布 ◎ヨーグルトあえ	豚かた肉、卵、 プロセスチーズ、 ブレンヨーグルト	しょうがおろし、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、きゅうり、 コーン缶、カットわかめ、りょうとう もやし、長ねぎ、 まこんぶ、みかん缶、白桃缶、バナ ナ	うるち米、三温糖、サラダ油、かたく り粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 米みそ、かつおだし、麦茶	エネルギー 442kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.9g 炭水化物 65.6g 塩分 1.7g
28	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 パンサンスー バナナ(50g)	お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、卵、牛乳	しそ、干しひじき、にんじん、ごぼう、 きゅうり、バナナ	うるち米、しらす、サラダ油、三温 糖、はるさめ、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶、たまごポーロ、甘 辛せんべい	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.9g 炭水化物 84.3g 塩分 1.4g
29	ごはん 魚の立田揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え 味噌汁(大根 揚げ)	お茶 せんべい ◎牛乳 豆乳もち	ぎんざけ、かつお節、油揚げ、牛 乳、豆乳、きな粉	しょうがおろし、トマト、きゅうり、梅 びしお、だいこん、長ねぎ、えのきた け	うるち米、かたくり粉、調合油、三温 糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、 かつおだし、米みそ、麦茶、 甘辛せんべい、水、食塩	エネルギー 437kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.0g 炭水化物 70.2g 塩分 1.5g
30	食パン チキンクリームシチュー ツナサラダ トマト	お茶 ウエハース ◎ジョア せんべい	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、飲むヨー グルト	にんじん、たまねぎ、スイートコー ン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ト マト	食パン、じゃがいも、食塩不使用パ ター、薄力粉	コンソメ、食塩、こしょう、マヨ ネーズ、麦茶、ウエハース、 しょうゆせんべい	エネルギー 369kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.3g 炭水化物 46.2g 塩分 1.2g
31	梅の漬物 エビフライ 小松菜のお浸し 豚汁	お茶 せんべい ◎ホワイトミニ 小魚	さけ、いりたまご、桜でんぶ、 油揚げ、かにかま、削り節、 豚肉、絹ごし豆腐	ごまつな、えのきたけ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ	うるち米、三温糖、揚げ油	穀物酢、食塩、えびフライ、ト マトケチャップ、ウスターソ ース、こいくちしょうゆ、みりん風 調味料、米みそ、煮干しだ し、麦茶、甘辛せんべい、ミル クゼリー	エネルギー 328kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.7g 炭水化物 39.1g 塩分 2.5g

お楽しみランチ

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です