



2024年5月

献立表



千年たちばな保育園

日	曜日	献立名	10時おやつ			材料名(昼食・3時おやつ)			乳児		幼児	
			3時おやつ			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩		
1	月	ごはん バナナ 厚揚げとレバーのみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(キャベツ・ねぎ)	牛乳 コーンフレーク・ハイハイ 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏しほり、米みそ	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、いちごジャム、焼きのり、バナナ	453 17.3 11.7 1.5	455 18.2 12.2 1.6				
2	火	中華おこわ 豆腐入り松風焼き・絹さや マッシュポテト 中華風コーンスープ	牛乳 星食べよ・小魚せんべい 牛乳 かしわもち風	米、じゃがいも、もち米、小麦粉、片栗粉、砂糖、白玉粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、こしあん、卵、鶏もも肉、米みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ほうれん草、ねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、あおのり	477 20.9 14.1 1.7	532 24.9 14.2 1.9				
20	月	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ わかめスープ	牛乳 アスパラビスケット・ハイハイ 牛乳 たべっ子どうぶつ	米、油、小麦粉、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、あおのり、にんにく	442 15.9 16.1 1.5	529 19.0 18.9 1.9				
7	21 火	ミートドリア スティックサラダ 野菜スープ(こまつな・たまねぎ)	牛乳 コーンフレーク・ハイハイ 牛乳 豆腐のパンケーキ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、オリブ油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん、こまつな、マッシュルーム缶、にんにく	592 22.0 23.0 1.9	610 23.7 26.4 2.0				
8	22 水	豚汁うどん ほうれん草のごま和え 棒チーズ	牛乳 マリービスケット 牛乳 きつねおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、だいこん、ねぎ、ごぼう	422 16.6 15.3 1.8	464 18.9 16.3 2.3				
9	23 木	ごはん かじきのきのこがけ いももち みそ汁(もやし・大根)	牛乳 いわしっ子・小魚せんべい 牛乳 パンプティング	じゃがいも、米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、卵、米みそ	たまねぎ、もやし、だいこん、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ、あおのり	502 21.8 13.8 1.7	602 23.9 15.9 1.8				
10	24 金	ごはん トマト ぎせい豆腐 キャベツともやしの酢の物 みそ汁(なす・玉ねぎ)	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 オレンジゼリー	米、三温糖、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ、油揚げ	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、トマト、なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、アガー、さやえんどう、もやし、ひじき	388 14.4 11.6 0.9	455 17.1 11.7 1.2				
11	25 土	ハムサンド ジャムサンド 野菜スープ(ほうれん草・人参)	牛乳 ばりんこせんべい・ひじきせんべい 牛乳 ココアウエハース	食パン、マーガリン	牛乳、ハム	ほうれん草、レタス、たまねぎ、いちごジャム、にんじん	372 13.7 12.4 1.7	386 14.4 12.5 1.9				
13	27 月	ごはん なすのはさみ揚げ ハワイアンサラダ 野菜スープ(ピーマン・玉ねぎ)	牛乳 マリービスケット 牛乳 いちごジャムヨーグルト	米、油、片栗粉、小麦粉、パン粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	なす、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、パン缶、にんじん、セロリ	430 14.6 14.7 0.7	473 16.0 15.1 0.8				
14	28 火	ごはん オレンジ 肉じゃが ほうれん草の白和え みそ汁(切干大根・かぼちゃ)	牛乳 いわしっ子・小魚せんべい 牛乳 きな粉ボール	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ねりごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、米みそ、バター、脱脂粉乳	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、オレンジ、さやえんどう、切り干しだいこん	511 19.6 15.8 1.7	589 19.7 17.6 1.8				
15	29 水	15日:キーマカレーライス 29日:カレーライス フルーツヨーグルト 野菜スープ(じゃがいも・ほうれん草)	牛乳 マンナウエハース 牛乳 さっぱりチーズケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、米粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、バター(15日のみ)豚ひき肉(29日のみ)鶏もも肉、ゆで大豆	たまねぎ、ほうれん草、黄桃缶、みかん缶、パン缶、レモン果汁(15日のみ)ミックスベジタブル、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	574/532 17.7/20.2 26.2/22.1 2.7/1.8	647/595 19.7/22.8 28.7/23.6 3.3/2.2				
16	30 木	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの素焼き	牛乳 アスパラビスケット・ハイハイ 牛乳 鮭ごはん	ゆで中華めん、米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、さけ(塩)、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	438 19.3 12.7 1.7	457 21.4 12.4 1.9				
17	31 金	ごはん シュウマイ キャベツとツナのナムル 五目中華スープ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵黄	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが	473 16.6 14.9 1.0	557 19.3 15.5 1.1				
18	土	ケチャップライス 野菜スープ(レタス・たまねぎ)	牛乳 アンパンマンせんべい・小魚せんべい 牛乳 ぼたぼた焼き	七分つき米、油	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン	348 9.6 8.8 1.1	360 9.4 9.0 1.1				

※材料の仕入れの都合によって献立を変更する場合があります。

※夕方6時以降のお迎えになる延長保育のお友達は、平日は野菜スープ、土曜日はヨーグルト等を食べます。

※栄養価の単位:エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)

※午後の乳児さんのおやつはメニューによって変更があります。