

2022年

5月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
6 ・ 金 20	麦ごはん(全園児用) ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	牛乳(未満児) 55 g チーズ10g(未満児) スキムミルク(15時) 黒糖ゼリー クラッカー(15g)	牛乳・ブロッコリースー・鶏も も・ロースハム・鶏卵・脱脂粉 乳・粉寒天・きな粉	精白米・押麦・植物油・ バター・黒砂糖・三温糖・ク ラッカー	にんじん・たまねぎ・ゆで たけのこ・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワ イン・鳥がらだし
7 ・ 土 21	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) 55 g せんべい7g(未満児) 牛乳(15時) オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶・かまぼこ・加糖ヨーグル ト	せんべい・中華めん・ご ま油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青 ねぎ・しょうが・レモン	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
9 月	麦ごはん(全園児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) 55 g バナナ75g(未満児) スキムミルク(15時) みそ万十	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ まぐろ油漬缶・豆乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三温 糖・小麦粉・三温糖・甘 納豆(あずき)	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・ホールコ ーン缶・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケッ ャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食酢・ベーキングパ ウダー・米みそ
10 ・ 火 23	麦ごはん(全園児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) 55 g りんご40g(未満児) スキムミルク(15時) レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆腐・ 塩わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・ごま 油・ホットケーキミックス・無塩バ ター	りんご・ゆでたけのこ・た まねぎ・しめじ・グリーンア スパガス・にんじん・にんに く・しょうが・えのきた け・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・かつお昆布だし・食 塩
11 ・ 水 25	ロールパン(全園児用) チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) 55 g ウエハース7g(未満児) スキムミルク(15時) フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ 豆乳・粉寒天	ウエハース・ロールパン・じゃがい も・植物油・マーガリン・小 麦粉・マヨネーズ・すりご ま・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリーンピース・切干だいこん・ きゅうり・メロン・バナナ・パイ ナップ缶・みかん缶	鳥がらだし・ローリエ・食 塩・煮干しだし・みり ん・濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・米みそ
12 ・ 木 26	麦ごはん(全園児用) いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) 55 g オレンジ50g(未満児) 豆乳 ベジタクッキー	牛乳・白身魚・粉チーズ・ 豚肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・オリーブ油・ 三温糖・小麦粉・三 温糖・バター	レモン・しょうが・にんに く・たまねぎ・トマト・エリ ンギ・グリーンアスパガス・こまつ な・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ・ベーキ ングパウダー
13 ・ 金 27	麦ごはん(全園児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) 55 g メロン60g(未満児) 牛乳(15時) 新☆ツナごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・し らす干し・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖	メロン・かぼちゃ・たまねぎ・ 青ねぎ・糸こんにゃく・に んじん・さやいんげん・ きゅうり・みかん缶・レモン (汁使用)	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・みりん・濃口し ょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢・食塩・清酒
14 ・ 土 28	親子うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) 55 g キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳(15時) カステラ	牛乳・鶏肉・鶏卵・かま ぼこ	干しうどん・植物油・カス タ	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
16 ・ 月 30	ぶどうパン 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳(未満児) 55 g バナナ75g(未満児) スキムミルク(15時) オレンジゼリー ビスケット	牛乳・魚・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温 糖・ビスケット	バナナ・しょうが・たまね ぎ・トマト缶・キャベツ・にんじ ん・パセリ・みかんジュース・み かん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・鳥がらだし
17 ・ 火 31	麦ごはん(全園児用) 清汁(かまぼこ・玉ねぎ)(未満児用) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) 55 g もも(缶)30g(未満児) スキムミルク(15時) ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・かまぼこ・鶏肉・ 鶏卵・高野豆腐・かつわか め・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・すりごま・ごま 油・ホットケーキミックス・マーガ リン	もも缶・青ねぎ・たまね ぎ・にんじん・乾しいた け・冷凍グリーンピース・えのき たけ・きゅうり・かぼちゃ	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・清酒・か つおだし・食塩(塩も み用)・食酢
2 ・ 月 18	ピーズごはん 魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) 55 g ウエハース7g(未満児) 豆乳 ナポリタン(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・厚 揚げ・調整豆乳・ベーコン	ウエハース・精白米・麦・小麦 粉・揚げ油・スパゲティ・植 物油	グリーンピース・パセリ・トマト・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン	食塩・清酒・白ワイン・煮干 しだし・米みそ・麦み そ・コンソメ・トマトケチャップ・ウ スターソース
19 木	麦ごはん(全園児用) 豆腐のハンバーグ サラダ菜(7g) ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) 55 g みかん(缶)(未満児) スキムミルク(15時) そらまめ せんべい	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・ 木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・ご ま油・植物油・じゃがい も・片栗粉・せんべい	みかん缶・たまねぎ・サ ラダ・にんじん・パセリ・そら まめ	ナツメグ・米みそ・鳥がらだ し・食塩
24 火	麦ごはん(全園児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) 55 g チーズ10g(未満児) 牛乳(15時) りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・ブロッコリースー・牛肉・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三温 糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・ホールコ ーン缶・さやいんげん・干しぶ どう・黄ピーマン・りんご	食塩・カレー粉・トマトケッ ャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食酢

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール活性 当量:RAE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	494	20.4	14.9	264	2.4	205	0.30	0.47	25	3.7	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3(~10)	190	0.30	0.30	20	設定なし	1.9未満