



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年5月

日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1・29 月	発芽玄米入りご飯 ハガツオの竜田揚げ 春キャベツの土佐和え 若竹みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉のスコーン	529(475) 20.5(19.1) 15.2(15.2) 3.4(2.9)	調製豆乳、米、発芽玄米、ハガツオ、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、干しぶどう、無調整豆乳、なたね油、酢、
2・16 火	ビーンズライス ザワークラウト かぼちゃとさやえんどうのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 カルシウムラスク	525(459) 17.5(16.2) 14.6(14.3) 6.1(4.8)	牛乳、米、発芽玄米、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットマト缶、干しぶどう、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、上新粉、カレー粉、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かぼちゃ、もやし、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、調製豆乳、食パン、釜揚げしらす、オリーブ油、バター、粉チーズ、あおのり、ごま、
6・20 土	ご飯 高野豆腐のベーコン煮 ベイクドかぼちゃ こまつなのコンソメ風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	532(482) 16.0(15.5) 14.1(14.5) 3.9(3.1)	牛乳、米、高野豆腐、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かぼちゃ、なたね油(キャノーラ油)、バター、パセリ粉、こまつな、にんじん、6日:マッシュルーム缶、20日:マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、米、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、
8 月	発芽玄米入りご飯 タンドリーチキン キャロットラペ ※豆乳コーンチャウダー風 フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつまいもパイ (子どもの日スペシャル)	521(462) 20.3(18.7) 12.8(13.2) 3.7(3.0)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、黄パプリカ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、キャベツ、たまねぎ、ウインナー、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、クリームコーン缶、無調整豆乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、ゆでうどん、さつまいも(皮付)、てんさい糖、脱脂粉乳、バター、春巻きの皮、なたね油(キャノーラ油)、
9・23 火	発芽玄米入りご飯 鮭のパセリムニエル 切干し大根とアスパラの ごまドレッシングサラダ ※キャベツとごぼうのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレー風味のオープンポテト	504(433) 23.7(17.6) 14.4(13.8) 3.6(3.2)	調製豆乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、料理酒、上新粉、パセリ粉、バター、なたね油、切り干しだいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、かつお・昆布だし汁、乾燥野菜スープ、オレンジ、牛乳、じゃがいも、なたね油、食塩、カレー粉、
10・24 水	発芽玄米入りご飯 豆腐ともやしの味噌チャンプルー 粉ふきいも こまつなとえのきたけのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 筍そぼろの混ぜご飯	565(509) 21.7(20.1) 14.7(14.9) 3.3(2.6)	牛乳、米、発芽玄米、木綿豆腐、豚肉(もも)、にんじん、もやし、たまねぎ、なたね油、本みりん、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、かつお節、じゃがいも、あおのり、こまつな、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、米、押麦、鶏ひき肉、なたね油、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、本みりん、ごま、
11 木 26 金	発芽玄米入りご飯 おから入り真珠煮し スナップえんどうと人参のナムル 厚揚げとにらのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 たぬきおむすび	593(527) 19.7(18.4) 16.5(16.3) 4.3(3.7)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、おから、干しいたけ、たまねぎ、しょうが、片栗粉、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、もち米、スナップえんどう、にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、食塩、生揚げ、にら、カットわかめ、中華スープ、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、
12 金	グリーンピースご飯 鶏じゃが 春キャベツの野菜炒め くずし豆腐ともずくのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きうどん	481(443) 18.9(17.9) 12.6(13.3) 3.9(3.2)	牛乳、米、発芽玄米、こんぶ(煮物用)、しょうゆ、グリーンピース(豆のみ)、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、キャベツ、もやし、ベーコン、しょうゆ、食塩、ごま油、絹ごし豆腐、ねぎ、もずく、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、ゆでうどん、ごま油、豚肉(もも)、にんじん、にら、しょうゆ、ごま油、かつお節、
13・27 土	ご飯 鶏肉と野菜のみそ焼き かぶのゆかり漬け 切干し大根としめじのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがいももち	466(427) 19.8(18.6) 9.5(10.8) 3.5(2.8)	牛乳、米、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、ごま油、かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、しそふりかけ、切り干しだいこん、キャベツ、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、なたね油、バター、
15 月	発芽玄米入りご飯 白身魚の磯辺焼き 野菜とひじきの納豆和え かぼちゃとごぼうのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	546(460) 24.8(19.1) 14.5(13.4) 3.9(3.1)	牛乳、米、発芽玄米、シルバー、食塩、しょうゆ、上新粉、あおのり、なたね油、ひじき、かつおだし汁、挽きわり納豆、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ウインナー、パセリ粉、
17・31 水	和風肉味噌スパゲティ さつまいもの彩りサラダ 小松菜の野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぶの葉入りチャーハン	572(502) 19.9(18.5) 14.0(14.2) 5.4(4.4)	調製豆乳、スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、挽きわり納豆、たまねぎ、もやし、なたね油、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、さつまいも(皮付)、きゅうり、にんじん、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、こまつな、かぶ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、米、押麦、かぶ・葉、ベーコン、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、
18 木 30 火	関口食パン かぼちゃのポークビーンズ カラフルピクルス ※キャベツの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ツナおにぎり	473(435) 20.1(18.7) 12.4(13.1) 5.4(4.2)	牛乳、関口食パン、豚ひき肉、かぼちゃ、セロリ、たまねぎ、なたね油、だいず水煮缶詰、カットマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ローリエ(月桂樹)、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、あまなつ、牛乳、米、発芽玄米、ねぎ、ツナ水煮缶、うめびしお、米みそ(淡色辛みそ)、なたね油、幼児クラス:焼きのり、乳児クラス:きざみのり、
19 金	ハリハリご飯 鶏肉の梅味噌焼き ツナ入りきんぴら 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコカップケーキ	537(477) 23.1(20.0) 14.8(14.5) 3.6(3.1)	調製豆乳、米、発芽玄米、切り干しだいこん、鶏もも肉、料理酒、うめびしお、白みそ、たまねぎ、なたね油、ごぼう、にんじん、ツナ水煮缶、ごま油、しょうゆ、本みりん、絹ごし豆腐、チンゲンサイ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、無調整豆乳、干しぶどう、なたね油、てんさい糖、
22 月	発芽玄米入りご飯 タンドリーチキン キャロットラペ ※豆乳コーンチャウダー風 フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きうどん	487(442) 21.3(19.7) 13.2(13.6) 3.0(2.6)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、黄パプリカ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、キャベツ、たまねぎ、ウインナー、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、クリームコーン缶、無調整豆乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、ゆでうどん、ごま油、豚肉(もも)、にんじん、にら、しょうゆ、ごま油、かつお節、
25 木 わくわく メニュー	ひよこのカレーライス さつまいものレモン煮 春キャベツとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 こいのぼりのいちごクッキー	605(541) 17.2(16.7) 17.4(16.9) 3.6(3.1)	調製豆乳、米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏むね肉、たまねぎ、かぶ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、にんじん、ケチャップ、さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、キャベツ、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、メロン、牛乳、小麦粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、いちごジャム、牛乳、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつのお印及び栄養量の()内は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、あまなつ、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は12日です
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、5月8・9・18・22・23・30日の献立は備蓄食材を利用します。