

令和6年度

5月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価					上段: 以上児				下段: 未満児			
		献立名	午後 おやつ (*は手作り)	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	たんばく 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			
1 水	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	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 せんべい	サラダ油	383 500	20.1 21.1	15 15.3	424 429	3.5 3.1	1.4 1.3	331 296	0.37 0.33	0.4 0.43	37 31			
2 木	18 土	☆ 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・サブレ	サラダ油	484 487	18.2 19.4	16.5 17.7	283 336	1.7 1.6	1.6 1.6	218 236	0.18 0.19	0.36 0.42	18 16			
7 火	パン	春雨とちりめんの油炒め 卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白ず干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ 葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	385 439	16.1 18.7	11.3 16.1	230 289	1 0.7	1.6 1.8	162 166	0.31 0.31	0.37 0.42	14 13			
8 水	22 水	ごはん 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	牛乳	牛肉	牛乳 ブロッコリース 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリーンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	476 580	14.5 16.4	19.3 18.8	332 356	7.2 5.7	1.9 1.4	256 234	0.19 0.22	0.52 0.56	57 46			
9 木	23 木	ごはん 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 *ココアとブルー ンの豆乳蒸しパン	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳 干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブルー ン	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油	376 494	21.6 22.1	16.6 16.8	266 302	2.4 2.3	2 1.6	224 209	0.24 0.24	0.48 0.5	15 13			
10 金	24 金	ごはん 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	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	480 578	20.9 21.7	27.5 25.4	264 300	1.5 1.3	1.2 1.1	167 165	0.17 0.21	0.37 0.41	13 11			
11 土	25 土	☆ 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	405 422	16.5 17.8	12.8 14.6	215 267	1.4 1.1	1.9 1.8	161 167	0.34 0.34	0.36 0.41	18 18			
13 月	31 金	パン 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	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	393 493	20 22.7	18.3 21.3	217 278	2.9 2.4	1.3 1.6	2267 1844	0.37 0.34	0.66 0.67	24 20			
14 火	29 水	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムルク プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油	449 557	18.1 19.6	16.8 16.7	331 363	1.7 1.7	2.3 1.8	161 159	0.26 0.26	0.47 0.47	32 26			
15 水	28 火	ごはん 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	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉 卵・味噌	牛乳・白ず干し 干若布・煮干し ブロッコリース	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	369 488	19.9 20.7	21.7 20.8	409 416	1.8 1.8	1.9 1.6	140 144	0.14 0.18	0.35 0.39	8 7			
16 木	27 月	パン ポークビーンズ えのきとわかめスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油	392 492	20 22.7	13.5 17.4	228 287	2.1 2.1	1.8 1.9	204 194	0.46 0.43	0.38 0.45	26 22			
20 月	30 木	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	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 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	398 515	15.6 17.5	19.7 19.2	247 287	0.9 0.8	1.7 1.4	182 176	0.34 0.33	0.36 0.42	25 21			
21 火	誕生会 17 金	パン 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	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白ず干し	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 せんべい	サラダ油	337 448	15 18.8	11.3 15.6	227 287	0.7 0.7	1.7 2	162 161	0.31 0.31	0.37 0.4	14 13			
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。																							
* 17日(金)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。																							
											以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
											以上児	平均栄養価	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23	
											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
											未満児	平均栄養価	504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20	

※平均栄養価は行事食を除く