

5月予定献立表

令和4年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	日												
2	月		牛乳	鶏のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ バナナ 味噌汁	たい焼き	未 以	484 538	17.5 18.6	14.6 14.5	134 58	1.1 1.4	鶏肉・ツナ	にんにく・しょうが・ブロッコリー・人参・きゅうり コーン・バナナ・小松菜・玉ねぎ
3	火			建国記念日									
4	水			みどりの日									
5	木			こどもの日									
6	金		牛乳	コロッケ もやし中華サラダ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	サッポロポテト	未 以	387 417	13.2 13.8	9.8 8.4	150 78	1.6 1.9	ハム・油揚げ	ごま・ごま油 もやし・きゅうり・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ
7	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.3	パン	バナナ・ジュース
8	日												
9	月		牛乳	ポークピカタ カラフルサラダ オレンジ 味噌汁	いちごヨーグルト蒸しパン	未 以	524 588	18.2 20.1	13.7 13.5	291 254	1.3 1.5	豚肉・卵・豆腐	小麦粉 ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン パプリカ・オレンジ・ごぼう・玉ねぎ
10	火		牛乳	野菜肉みそ かぼちゃサラダ いちご 味噌汁	フルーツサラダ	未 以	703 818	23.3 25.9	25.6 28.5	212 156	2.1 2.2	豚ひき肉 チーズ	ごま油・片栗粉 ごま・マヨネーズ 玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・コーン・いちご 白菜・わかめ・万能ねぎ
11	水	身体測定	牛乳	さばの味噌煮 栄養納豆 グレープフルーツ 味噌汁	アメリカンドック	未 以	492 548	21.6 23.7	16.2 16.4	155 84	2 2.2	さば・納豆 豚ひき肉	片栗粉 しょうが・人参・玉ねぎ・グレープフルーツ・キャベツ もやし・しめじ
12	木		牛乳	チーズはんぺんフライ ピーフンソテー キャベツとアスパラのおかか和え 味噌汁	フルーツゼリー 煎餅	未 以	583 726	17 18.2	12.4 12.3	219 168	2.1 2.3	はんぺん・チーズ 卵・さつま揚げ・豆腐	小麦粉・パン粉 ピーフン 人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・アスパラガス 大根・大根場・万能ねぎ
13	金		牛乳	チキンナゲット ツナサラダ バナナ クリームシチュー	そぼろおにぎり	未 以	650 746	20 22.3	20.9 22.3	135 59	2.3 2.5	ツナ・鶏肉 牛乳	じゃがいも キャベツ・きゅうり・人参・コーン・バナナ・玉ねぎ
14	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.1	パン	バナナ・ジュース
15	日												
16	月		牛乳	ポークジンジャー かぼちゃ煮 にらの和え物 味噌汁	レーズンマドレーヌ 牛乳	未 以	710 821	23.6 26.3	29.6 33	251 204	2.1 2.2	豚肉・油揚げ	ごま・ごま油 玉ねぎ・かぼちゃ・もやし・にら・人参・キャベツ えのき
17	火	避難訓練	牛乳	ハンバーグ レンコンサラダ パイナップル コーンスープ	餃子ピザ	未 以	529 595	20.5 22.3	19.7 20.9	216 160	2 2.1	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・卵・ハム	パン粉・ごま マヨネーズ 玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・人参・パイン コーン
18	水		牛乳	あじの竜田揚げ かみかみサラダ 金時豆 味噌汁	もちもちパン	未 以	543 611	21.3 23.9	14.5 14.5	295 259	2.1 2.1	あじ・さきいか 金時豆	片栗粉・ごま ごま油 しょうが・にんにく・大根・人参・胡瓜・大根葉
19	木		牛乳	コーンフレックチキン チンゲン菜のさっぱりサラダ スティックきゅうり 豆乳味噌汁	焼きそばパン	未 以	616 703	23.9 26.9	20.6 22	182.4 119	2.1 2.2	鶏肉・チーズ ツナ・油揚げ	マヨネーズ パン粉 チンゲン菜・トマト・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草
20	金		牛乳	びっくりソーセイジ煮 ブロッコリーと卵のサラダ グレープフルーツ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以	512 573	14.8 15.2	11.6 10.7	154 83	2.2 2.3	ウインナー ハム・卵	じゃがいも マヨネーズ 玉ねぎ・キャベツ・人参・にんにく・ブロッコリー 胡瓜・グレープフルーツ・ごぼう・もやし・ねぎ
21	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	34.6 42	1.9 2.3	パン	バナナ・ジュース
22	日												
23	月		牛乳	豚肉の野菜巻き 大豆サラダ オレンジ 味噌汁	プリン ウエハース	未 以	531 597	17.9 19.2	19.5 20.7	196 135	1.7 1.8	豚肉・大豆 ハム・豆腐	片栗粉・ごま油 マヨネーズ 人参・いんげん・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・オレンジ・玉ねぎ・小松菜
24	火		牛乳	鶏肉の和風照り焼き ひじき煮 キャベツの浅漬け 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以	549 572	22.1 23.7	17.7 18.2	174 106	2.2 2.3	鶏肉・大豆 さつま揚げ	こんにやく しょうが・にんにく・ひじき・人参・キャベツ きゅうり・白菜・もやし・しめじ
25	水		牛乳	さんまのマーマレード煮 大根サラダ れんこん金平 味噌汁	冷やしたぬきうどん	未 以	492 548	17.2 18.7	17.8 18.4	158 88	2 2.1	さんま・ハム 豚ひき肉	片栗粉・ごま ごま油 しょうが・大根・人参・胡瓜・れんこん・玉ねぎ なめこ・わかめ
26	木		牛乳	ソースカツ 花野菜サラダ キャベツのお浸し 味噌汁	ぼうしパン 牛乳	未 以	531 632	21.1 24.3	18.3 19.2	230 178	1.9 2.2	豚肉	じゃがいも ブロッコリー・カリフラワー・コーン・きゅうり キャベツ・人参・玉ねぎ
27	金		牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー ツナサラダ バナナ ショア	しそひじきおにぎり	未 以	609 695	14.5 15.1	13.2 12.8	204 145	1.9 2.3	豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・コーン・キャベツ・胡瓜 人参・バナナ
28	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.2	パン	バナナ・ジュース
29	日												
30	月		牛乳	油淋鶏 春雨サラダ オレンジ 味噌汁	ガリガリ君	未 以	442 521	14.7 15.6	15.4 15.5	144 70	1.6 1.8	鶏肉・ハム 生揚げ	片栗粉・ごま油 はるさめ・ごま きゅうり・人参・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ
31	火		牛乳	厚揚げの中華煮 中華サラダ グレープフルーツ 味噌汁	ベジたべる	未 以	416 490	16 17.6	14.6 14.5	190 128	2 2.3	生揚げ・豚肉 さきいか・ハム	ごま油 人参・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・チンゲン菜・にんにく きゅうり・もやし・トマト・グレープフルーツ・大根・ごぼう



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



令和4年度

5月予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	日					122	2.1	0.1	0.1		
2	月		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが パナナ	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・じゃがいも・パナナ
3	火			建国記念日							
4	水			みどりの日							
5	木			こどもの日 							
6	金		おかゆ	味噌汁 さつまいものやわらか煮	しらす	122	2	0.1	0.1	ウエハース	ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー・さつまいも
7	土		パンがゆ	パナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パナナ・ジュース
8	日					122	2.2	0.1	0.1		
9	月		おかゆ	味噌汁 かぶのコトコト煮 オレンジ	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	玉ねぎ・ブロッコリー・かぶ・じゃがいも・オレンジ
10	火		おかゆ	味噌汁 魚と野菜の煮物 いちご	しらす	121	2	0.1	0.1	食パン	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・白菜・いちご
11	水	身体測定	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆 グレープフルーツ	ひきわり納豆	120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・グレープフルーツ
12	木		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮びたし	豆腐	120	2	0.1	0.1	ウエハース	人参・玉ねぎ・キャベツ・大根
13	金		おかゆ	味噌汁 いものほっこり煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・パナナ
14	土		パンがゆ	パナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パナナ・ジュース
15	日										
16	月		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのホクホク煮	しらす	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・キャベツ
17	火	避難訓練	おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	120	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・さつまいも
18	水		おかゆ	味噌汁 魚のポパイ煮	たら	120	2	0.1	0.1	ビスケット	大根・人参・ほうれん草・じゃがいも
19	木		おかゆ	味噌汁 野菜のしょうゆ煮	鶏ささみ	122	2	0.1	0.1	さつまいも煮	玉ねぎ・ほうれん草・かぶ・人参
20	金		おかゆ	味噌汁 しらすのうま煮	しらす	121	2.2	0.1	0.1	おかゆ	じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー
21	土		パンがゆ	パナナ・ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	パナナ・ジュース
22	日										
23	月		おかゆ	味噌汁 野菜と豆の煮物 オレンジ	豆腐	120	2.2	0.1	0.1	ビスケット	人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・大豆・オレンジ
24	火		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	人参・ひじき・キャベツ・じゃがいも・白菜・オレンジ
25	水		おかゆ	味噌汁 たらのやわらか煮	たら	120	2	0.1	0.1	煮込みうどん	大根・人参・玉ねぎ・かぼちゃ
26	木		おかゆ	味噌汁 しらすとブロッコリーの煮びたし	しらす	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・キャベツ・じゃがいも・人参
27	金		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・パナナ
28	土		パンがゆ	パナナ・ジュース 		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パナナ・ジュース
29	日										
30	月		おかゆ	味噌汁 魚と玉ねぎトロトロ煮 オレンジ	たら	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	人参・キャベツ・玉ねぎ・さつまいも・オレンジ
31	火		おかゆ	味噌汁 やわらか大根煮 グレープフルーツ	しらす	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	大根・人参・玉ねぎ・じゃがいも・グレープフルーツ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。