

2024年5月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 クリームシチュー 塩もみ果物(キウイフルーツ)	ごま付きクッキーお茶	鶏もも(皮なし)牛乳 スキムミルク	こめ じゃがいも 油 小むぎこ バター さとう 白ごま(すり)	にんじん たまねぎ キャベツ キウイ	エネルギー: 463kcal タンパク: 14.7g 脂質: 12.7g
2	木	ご飯 こいのぼりバーグ 野菜スープ マカロニサラダ パナナ	カプトサンドお茶	ぶたひきにく とりひきにく 牛乳 チーズ ハム きなこ	こめ パンこ さとう マカロニ(乾) 食パン バター	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン きゅうり パナナ	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.9g
7	火	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(りんご)	カルシウムヨーグルトお茶	豚もも千切り みそ とうふ ヨーグルト	こめ さらだあぶら さとう ごま	切干大根 ピーマン にんじん わかめ たまねぎ りんご	エネルギー: 325kcal タンパク: 13.2g 脂質: 5.5g
8	水	ご飯 和風麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物(バナナ)	人参ケーキお茶	ぶたひきにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ 小むぎこ バター	いんげん にんじん しめじ 長ねぎ きゅうり パナナ レモン	エネルギー: 449kcal タンパク: 10.4g 脂質: 8.9g
9	木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物(オレンジ)	メロンパン風トーストお茶	鶏もも(皮なし)小間	こめ 小むぎこ 油 白ごま パン バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ネーブル	エネルギー: 386kcal タンパク: 14.3g 脂質: 10g
10	金	ご飯 つくね揚げ フレンチサラダ 果物(バナナ)	黒糖蒸しパンお茶	とりひきにく 牛乳	こめ かたくりこ 油 さとう 小むぎこ くるざとう	長ねぎ ひじき キャベツ にんじん パナナ レーズン	エネルギー: 437kcal タンパク: 13.6g 脂質: 12.6g
11	土	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリーお茶	豚肩ロース小間	スパゲッティ(乾) 油 ゼリー	たまねぎ ピーマン わかめ パナナ	エネルギー: 280kcal タンパク: 9.3g 脂質: 6.4g
13	月	ご飯 ポークカレー もやしのごま和え 果物(りんご)	ラスクお茶	豚もも小間 スキムミルク きなこ	こめ じゃがいも 油 白ごま さとう ぼん マーガリン	たまねぎ にんじん りんご もやし あおさ	エネルギー: 424kcal タンパク: 13.7g 脂質: 11.2g
14	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 果物(キウイフルーツ)	カルピスゼリーお茶	鮭 みそ とうふ ゼラチン	こめ さとう さらだあぶら	キャベツ たまねぎ しめじ わかめ キウイ	エネルギー: 271kcal タンパク: 13.7g 脂質: 3.3g
15	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(バナナ)	マシュマロフレークお茶	豚もも小間 みそ	こめ じゃがいも しらたき さらだあぶら さとう マシュマロ バター コーンフレーク	たまねぎ にんじん なめこ キャベツ パナナ	エネルギー: 478kcal タンパク: 13.2g 脂質: 4.3g
16	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご)	フライドポテト(サツマ芋)お茶	鶏もも(皮なし)小間 大豆水煮 みそ	こめ さらだあぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ わかめ りんご	エネルギー: 413kcal タンパク: 10.9g 脂質: 8.2g
17	金	サンマー麺 青菜のごまマヨ和え 果物(バナナ)	わかめオニギリお茶	ぶたかたロース	ちゅうかめん 油 かたくりこ 白ごま(すり) 小め ごま	しめじ にんじん はくさい もやし こまつな パナナ わかめ	エネルギー: 305kcal タンパク: 8.1g 脂質: 5.2g
18	土	カレーピラフ 野菜スープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルトお茶	ぶたひきにく ヨーグルト	こめ オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン パナナ	エネルギー: 299kcal タンパク: 9.1g 脂質: 6.5g
20	月	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	いちごジャムサンドお茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ みそ	こめ さとう 油 ごま パン いちごジャム マーガリン	チンゲンサイ ひじき にんじん ピーマン きゅうり パナナ	エネルギー: 443kcal タンパク: 18.1g 脂質: 9.3g
21	火	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(りんご)	カルシウムヨーグルトお茶	豚もも千切り みそ とうふ ヨーグルト	こめ さらだあぶら さとう ごま	切干大根 ピーマン にんじん わかめ たまねぎ りんご	エネルギー: 325kcal タンパク: 13.2g 脂質: 5.5g
22	水	ご飯 和風麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物(バナナ)	人参ケーキお茶	ぶたひきにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ 小むぎこ バター	さやいんげん にんじん しめじ 長ねぎ きゅうり パナナ レモン	エネルギー: 449kcal タンパク: 10.5g 脂質: 8.9g
23	木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物(オレンジ)	メロンパン風トーストお茶	鶏もも(皮なし)小間	こめ 小むぎこ 油 白ごま パン バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ネーブル	エネルギー: 386kcal タンパク: 14.3g 脂質: 10g
24	金	ご飯 つくね揚げ フレンチサラダ 果物(バナナ)	黒糖蒸しパンお茶	とりひきにく 牛乳	こめ かたくりこ 油 さとう 小むぎこ くるざとう	長ねぎ ひじき キャベツ にんじん パナナ レーズン	エネルギー: 437kcal タンパク: 13.6g 脂質: 12.6g
25	土	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリーお茶	豚肩ロース小間	スパゲッティ(乾) さらだあぶら ゼリー	たまねぎ ピーマン わかめ パナナ	エネルギー: 280kcal タンパク: 9.3g 脂質: 6.4g
27	月	ご飯 ポークカレー もやしのごま和え 果物(りんご)	ラスクお茶	豚もも小間 スキムミルク きなこ	こめ じゃがいも さらだあぶら 白ごま(すり) さとう しょうぼん マーガリン	たまねぎ にんじん りんご もやし こまつな あおさ	エネルギー: 424kcal タンパク: 13.7g 脂質: 11.2g
28	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 果物(キウイフルーツ)	プリンカaramelソースがけお茶	鮭 60g(冷凍) みそ とうふ 牛乳	こめ さとう さらだあぶら	キャベツ たまねぎ しめじ わかめ キウイ	エネルギー: 325kcal タンパク: 13.6g 脂質: 4.4g
29	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(バナナ)	いちご蒸しパンお茶	豚もも小間 みそ 牛乳	こめ じゃがいも 白滝 油 さとう ホットケーキミックス いちごジャム	たまねぎ にんじん なめこ キャベツ パナナ	エネルギー: 355kcal タンパク: 12.8g 脂質: 4.3g
30	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご)	フライドポテトお茶	鶏もも(皮なし) 大豆水煮 みそ	こめ さらだあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ わかめ りんご	エネルギー: 361kcal タンパク: 11.6g 脂質: 7.9g
31	金	サンマー麺 青菜のごまマヨ和え 果物(バナナ)	わかめオニギリお茶	ぶたかたロース	ちゅうかめん 油 かたくりこ 白ごま 小め ごま	しめじ にんじん はくさい もやし こまつな パナナ わかめ	エネルギー: 305kcal タンパク: 8.1g 脂質: 5.2g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子と牛乳を提供します。



「ひかり給食室」は、献立サイクルを2週間にしています。
初めて食べる子の様子みながら2回目は完食ができるよう工夫しています。

5月栄養給与量
エネルギー: 472kcal
タンパク: 16.1g
脂質: 13.1g
塩分: 1.1g