

2023年5月



## 献

## 立

## 表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	※あずきごはん かじきのてりやき ヨーグルト ほうれんそうともやしのナムル はるきゃべつとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、三温糖、ごま油(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、卵、白みそ、あずき(乾)	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、さやえんどう、しょうが	
2	火	パセリピラフ ※こいのぼりハンバーグ わかめとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ いちご	ぎゅうにゅう ※子どものひ おいわいロール	米、ロールパン、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、バター	いちこ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、みかん缶、にんじん、生わかめ、パセリ、グリンピース缶	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	子どもの日					
6	土	シーチキンごはん ブロッコリーとポテトのごまマヨサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、すりごま、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、刻みのり	
7	日						
8	月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ ミニフィッシュ もぞくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	米、ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、ベーコン、かにかまぼこ、白みそ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、チングンサイ、おきなわももく、にんじん、ビーマン、コン缶、にんにく、しょうが	
9	火	※グリンピースごはん あじのこうそうパンこやき キャベツヒツナのサラダ こまつなどあつあげのみそしる	むぎちゃん フルーツヨーグルト せんべい	米、パン粉、砂糖、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、あじ、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(白みそ)、粉チーズ	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、たまねぎ、グリンピース、なら、しそ	
10	水	チキンカレー かぼちゃのサラダ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう おふラスク	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、小町麩、片栗粉、油	牛乳、鶏こま肉、卵、ハム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ	
11	木	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん ※かつおおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏こま肉、油揚げ、かつお(春)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁	
12	金	むぎごはん さけのみそやき ちぐさに ※わかたけじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、油揚げ、無塩バター、米みそ(白みそ)	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、たけのこ、バナナ、にんじん、しらたき、生わかめ	
13	土	ひじきチャーハン はるさめサラダ なめことほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(白みそ)、かにかまぼこ、バター、きな粉	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、なめこ、にんじん、ひじき、ビーマン、しいたけ	
14	日						
15	月	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちゃん しおこんぶチーズ おにぎり	豆乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、チーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、塩昆布、にんにく	
16	火	ゆかりごはん かにたまふうあつやきたまご きりぼしだいこんのにつけ ゼリー とうふとほうれんそうのみそしる	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、三温糖、オリーブ油、油、片栗粉	卵、木綿豆腐、淡色みそ、かにかまぼこ、ベーコン、油揚げ	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん とんかつ コールスローサラダ だいこんとわかめのみそしる メロン	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、調製豆乳、納豆、米みそ(白みそ)、卵、油揚げ	メロン、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、わなか(生)	
18	木	さんしょくどん ブロッコリーのアンチョビソテー コンソメやさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう じゅごボテパイ	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ちりめんじゃこ、ウインナー、アンチョビ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、にんにく、しょうが	
19	金	ざっこくまいごはん かじきのてりやき ヨーグルト ほうれんそうともやしのナムル はるきゃべつとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、三温糖、雑穀米、ごま油(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、卵、白みそ、無塩バター	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、さやえんどう、しょうが	
20	土	シーチキンごはん ブロッコリーとポテトのごまマヨサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、すりごま、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、刻みのり	
21	日						
22	月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ ミニフィッシュ もぞくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう プレーンクッキー	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、ベーコン、かにかまぼこ、白みそ、バター、卵	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、チングンサイ、おきなわももく、にんじん、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	
23	火	※グリンピースごはん あじのこうそうパンこやき キャベツヒツナのサラダ こまつなどあつあげのみそしる	むぎちゃん フルーツヨーグルト せんべい バナナ	米、パン粉、砂糖、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、あじ、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(白みそ)、粉チーズ	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、たまねぎ、グリンピース、なら、しそ	
24	水	チキンカレー かぼちゃのサラダ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう おふラスク	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、小町麩、片栗粉、油	牛乳、鶏こま肉、卵、ハム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ	
25	木	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	ゆでうどん、ロールパン、さつまいも、砂糖、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏こま肉、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁	
26	金	むぎごはん さけのみそやき ちぐさに ※わかたけじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、油揚げ、無塩バター、米みそ(白みそ)	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、たけのこ、バナナ、にんじん、しらたき、生わかめ	
27	土	ひじきチャーハン はるさめサラダ なめことほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(白みそ)、かにかまぼこ、バター、きな粉	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、なめこ、にんじん、ひじき、ピーマン、しいたけ	
28	日						
29	月	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちゃん しおこんぶチーズ おにぎり	豆乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、チーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、塩昆布、にんにく	
30	火	ゆかりごはん かにたまふうあつやきたまご きりぼしだいこんのにつけ ゼリー とうふとほうれんそうのみそしる	ジョア ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、三温糖、オリーブ油、油、片栗粉	卵、木綿豆腐、淡色みそ、かにかまぼこ、ベーコン、油揚げ	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく	
31	水	ごはん とんかつ コールスローサラダ だいこんとわかめのみそしる メロン	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、調製豆乳、納豆、米みそ(白みそ)、卵、油揚げ	メロン、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、わなか(生)	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)				エネルギー 562/395 kcal		鉄 2.8/2 mg	
				たんぱく質 21.9/15.6 g		カルシウム 234/163 mg	
				脂 質 16.1/11.4 g		ビタミンC 35/25 mg	
				塩 分 2.2/1.6 g		食物繊維 4.6/3.3 g	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

