

献立表

2024年5月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 （ 水 ）	<p>きつねうどん さつま芋天ぷら 味噌マヨネーズあえ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                     フルーツサンド                      フルーツをホイップと一緒に食パンにはさんでいただきます。                 </div>	菓子 牛乳 フルーツサンド 牛乳	牛乳、つと、小揚げ、卵、花かつお、味噌	うどん、食パン、さつまいも、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、もも、バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー	540 kcal
2 （ 木 ）	<p>ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き トマトサラダ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                     ちゃんちゃん焼き                      北海道の郷土料理の一つです。北海道産の鮭を使って、たっぷりの野菜と一緒にいただきます。                 </div>	果物 牛乳 こどもの日ゼリー 牛乳	牛乳、さけ、味噌、花かつお、煮干し	油、三温糖、バター、砂糖、米	トマト、かぼちゃ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にら、かいわれだいこん、昆布、レモン	みりん、しょうゆ、酢、こしょう	エネルギー	341 kcal
3 （ 金 ）	 <p>憲法記念の日</p>						エネルギー	kcal
4 （ 土 ）	 <p>みどりの日</p>						エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg

## 献立表

2024年5月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価		
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
6 （ 月 ）							エネルギー	kcal	
							たんぱく質	g	
							脂質	g	
							カルシウム	mg	
7 （ 火 ）	ごはん 味噌汁 八宝菜 南瓜の甘煮 のりかつお	味噌汁 保育所の味噌汁は花かつお・昆布・煮干しでしっかりだしをとっているのので、塩分控えめです。	果物 牛乳 ジュース 牛乳	豚肉、うすら卵、味噌、花かつお、煮干し	三温糖、油、片栗粉、米	かぼちゃ、だいこん、はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、なめこ、しいたけ、ピーマン、昆布	しょうゆ、コンソメ	エネルギー	343 kcal
							たんぱく質	15.3 g	
							脂質	8.2 g	
							カルシウム	83 mg	
8 （ 水 ）	塩ラーメン ぎょうざ ナムル	ナムル もやし、にら、にんじんを使ったナムルです。	菓子 牛乳 さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳、豚肉、なると、卵、煮干し、花かつお	ラーメン、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、ごま油、ごま	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にら、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢	エネルギー	556 kcal
							たんぱく質	23.1 g	
							脂質	20.1 g	
							カルシウム	345 mg	
9 （ 木 ）	ごはん 味噌汁 チキンカツ 納豆和え	チキンカツ 鶏むね肉を使っています。良質のたんぱく質が豊富なメニューです。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、卵、味噌、花かつお、煮干し	パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、麩、米	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、みつば、わかめ、昆布	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー	453 kcal
							たんぱく質	32.2 g	
							脂質	17.4 g	
							カルシウム	293 mg	

献立表

2024年5月

日 曜	献立名	10時おやつ				材料名（屋食・3時おやつ）				栄養価						
		3時おやつ				血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの	その他							
10 — 金 —	食パン・ジャム にんじんスープ 手作りナゲット れんこんサラダ	にんじんスープ 裏ごしした人参をスキムミルク、バター、コンソメ等で味付けをしています。		菓子 牛乳 お好み焼き 麦茶	鶏肉、木綿豆腐、卵、豚肉、おから、花かつお	小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、ながいも、油、バター、三温糖、食パン	人参、れんこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レモン、にんにく、しょうが、あおのり	とんかつソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー	388 kcal	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.2 g	カルシウム	137 mg
11 — 土 —	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え 果物	カレー肉じゃが 肉じゃがをカレー風味でいただきます。 肉じゃがの味付けのしょうゆ・みりん・三温糖にカレー粉で風味を付けています。		菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー	385 kcal	たんぱく質	18.2 g	脂質	14.4 g	カルシウム	285 mg
13 — 月 —	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが焼き ごま酢和え			菓子 牛乳 ナポリタン 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、ウインナーソーセージ、花かつお、煮干し	スパゲティ、三温糖、油、麩、ごま、米	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、にら、しょうが、昆布	ケチャップ、酢、しょうゆ、こしょう	エネルギー	374 kcal	たんぱく質	21.5 g	脂質	18.1 g	カルシウム	280 mg
14 — 火 —	ごはん きのこ汁 さばみそ煮 ひじききんぴら トマト	きのこ汁 しめじ、なめこ、えのき茸などのきのこをたくさん使った汁ものです。		果物 牛乳 菓子 ヨーグルト	ヨーグルト、さば、油揚げ、花かつお、味噌	つきこんにゃく、油、三温糖、米	トマト、にんじん、なめこ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、昆布、ひじき	しょうゆ、みりん	エネルギー	332 kcal	たんぱく質	17.8 g	脂質	11.3 g	カルシウム	259 mg

献立表

2024年5月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 水 －	かしわうどん 磯辺揚げ 中華きゅうり	菓子 牛乳 かぼちゃ団子 牛乳	牛乳、魚肉ソーセージ、鶏肉、つと、卵、花かつお	うどん、片栗粉、三温糖、小麦粉、油、ごま、ごま油	かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー	460 kcal
	かぼちゃ団子 緑黄色野菜の南瓜を使ったβ-カロテンたっぷりの手作りおやつです。みたらし風のアレンジをかけていただきます。							
							脂質	17.5 g
							カルシウム	299 mg
16 － 木 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー ココロサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、卵、ハム、味噌、凍り豆腐、花かつお、煮干し	じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、米、三温糖	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にら、昆布	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー	435 kcal
	和風ドライカレー 人気メニューです。豚ひき肉だけではなく凍り豆腐を使って作っています。							
							脂質	22.2 g
							カルシウム	282 mg
17 － 金 －	食パン、ジャム 春野菜スープ ミートボール煮 ビーンズサラダ	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、ハム、チーズ	マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、食パン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー	531 kcal
	春野菜スープ 春キャベツやグリーンアスパラを使ったコンソメ味のスープです。							
							脂質	19.9 g
							カルシウム	385 mg
18 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 酢の物 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー	366 kcal
								
							脂質	13.5 g
							カルシウム	305 mg

献 立 表

2024年5月

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
20 － 月 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳、豚肉、卵	じゃがいも、ホットケーキ粉、黒砂糖、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	535 kcal 19.3 g 22.4 g 356 mg
21 － 火 －	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 中華和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、味噌	片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	375 kcal 19.6 g 16.9 g 308 mg
22 － 水 －	しょうゆラーメン シューマイ スティック野菜	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、なると、煮干し、花かつお、味噌	ラーメン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、バター	にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、玉ねぎ、ねぎ、昆布、にんにく	しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	516 kcal 22.1 g 19.7 g 313 mg
23 － 木 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き 花かつお和え のり佃煮	果物 牛乳 菓子 ジョア	鶏肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、片栗粉、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	340 kcal 20.1 g 10.1 g 326 mg

献立表

2024年5月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
24 － 金 －	食パン、ジャム コーンスープ 鮭ざんぎ かみかみサラダ	菓子 牛乳 麦茶 チーズ焼きおにぎり	さけ、ハム、 チーズ、花かつ お	米、マヨネー ズ、片栗粉、 油、小麦粉、こ ごま油、油、食パ ン	とうもろこし、 きゅうり、にん じん、ごぼう、 しょうが、にん にく	しょうゆ、酢、 コンソメ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 150 mg	
25 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆 腐、豚肉、ツ ナ、味噌、花か つお、煮干し	さつまいも、砂 糖、三温糖、こ ごま油、米	もも、こまつ な、たまねぎ、 ねぎ、にんじ ん、えのきた け、みつば、昆 布	しょうゆ、みり ん、酢	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17 g カルシウム 371 mg	
27 － 月 －	ごはん 春雨スープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、う すら卵、ベーコ ン	じゃがいも、 油、はるさめ、 三温糖、ごま、 ごま油、片栗 粉、米	きゅうり、ほう れんそう、もや し、たまねぎ、 にんじん、チン ゲンサイ、しい たけ、ねぎ、に んにく、しょう が	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 272 mg	
28 － 火 －	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ 大根サラダ 果物	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、すり身、 ハム、味噌、 卵、花かつお、 煮干し	片栗粉、マヨ ネーズ、油、三 温糖、ごま、 油、米	パイン、にんじ ん、きゅうり、 なめこ、たまね ぎ、しめじ、切 干しだいこん、 キャベツ、ごぼ う、みつば、 しょうが、ひじ き、昆布	しょうゆ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15.9 g カルシウム 287 mg	

かみかみサラダ  
食物繊維が豊富なごぼうなど  
根菜を使ったサラダです。  
よく噛んで咀嚼力をUPしま  
しょう♪

肉豆腐  
焼き豆腐と豚肉・野菜と一緒  
に煮込んでいます。  
植物性のたんぱく質が豊富で  
野菜もしっかり食べられる  
メニューです。

ビビンバ  
野菜のナムル・ひき肉そぼろ  
等、いろいろ良く盛付けてい  
たきます。

すりみ揚げ  
すり身と野菜を混ぜて揚げて  
います。味噌、しょうゆ、三  
温糖で食べやすい味付けにし  
ています。

献立表

2024年5月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 水 －	わかめうどん 蒸し鶏の中華風 さつまいもの甘煮	菓子 牛乳 人参パンケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、バター、油、砂糖、ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、ねぎ、昆布、干しいたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	496 kcal 22.2 g 19.3 g 314 mg
30 － 木 －	ごはん かきたま汁 味噌煮込み ごま和え 納豆	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、納豆、揚げかまぼこ、卵、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、ごま、米、麩	だいごん、ほうれんそう、にんじん、昆布、みつば、しょうが	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 21.6 g 14.5 g 357 mg
31 － 金 －	食パン、ジャム 南瓜スープ 白身魚フライ ポークビーンズ	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、大豆、ベーコン	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 19.8 g 16 g 233 mg

人参パンケーキ  
人参をたっぷり生地に入れて焼いています。  
色も鮮やかなパンケーキです。

ごま和え  
ほうれん草をごま衣で和えています。和え衣はだしをしっかり効かせて食べやすい味にしています。

ポークビーンズ  
豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。  
大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 (副食分)	427	20.6	16.8	285	2.9	257	0.31	0.47	40	5.3	1.9
	目標量 (副食分)	400	16-26	13-19	267	2.4	225	0.3	0.35	23	3.3	1.9
未 満 児	給与栄養量	524	21.5	15.5	278	2.8	222	0.31	0.45	36	5.2	1.8
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3.3	1.6