# 令和６年５月分保育所給食予定表

| 日／曜 | 献立名 | おやつ（午前（未満児）／午後（全員）） | 材料名：熱や力になるもの | 材料名：血や肉や骨になるもの | 材料名：体の調子を整えるもの | 栄養価（３歳以上児） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1／水 | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>豆腐ドーナッツ | 精白米／強化米／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油 | 鶏肉／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳／たまご／豆腐 | しょうが／ブロッコリー／かぶ／えのきたけ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 24.3 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 2／木 | ナポリタン<br>キャベツサラダ<br>わかめスープ | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>こいのぼりサンド | スパゲッティ／米サラダ油／三温糖／食パン／ジャム／チョコレートクリーム | 豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかめ／牛乳 | にんにく／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／キャベツ／きゅうり／コーン缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 3／金 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4／土 | みどりの日 | | | | | |
| 6／月 | 振替休日 | | | | | |
| 7／火 | 麦ご飯<br>ポークカレー<br>ナムル<br>パイン缶 | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>チーズトースト | 精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／食パン | 豚肉／牛乳／チーズ | にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 8／水 | ロールパン<br>ポテトグラタン<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>おにぎり | ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／精白米／強化米 | 鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／豆腐／ベーコン／牛乳／わかめ | 玉ねぎ／にんじん／グリンピース／キャベツ／きゅうり／こまつな／コーン缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 9／木 | ご飯<br>鶏肉のフレーク焼き<br>野菜のごまみそ和え<br>沢煮椀 | 牛乳<br>ミニぼん菓子<br>牛乳<br>抹茶蒸しケーキ | 精白米／強化米／マヨネーズ／マッシュポテト／三温糖／ごま／米サラダ油／ホットケーキミックス | 鶏肉／みそ／豚肉／油揚げ／牛乳／たまご | もやし／キャベツ／にんじん／ごぼう／かいわれだいこん | ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 26.7 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 10／金 | ご飯<br>あじフライ<br>白和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ぶどうゼリー<br>お菓子 | 精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／こんにゃく／ごま／三温糖／ぶどうゼリー／お菓子 | あじ／たまご／豆腐／みそ／牛乳 | ほうれんそう／にんじん／かぼちゃ／ねぎ／えのきたけ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 11／土 | 肉ごぼううどん<br>バナナ<br>牛乳 | 牛乳<br>乳児用お菓子<br>麦茶<br>チョコパン | うどん／三温糖／食パン／チョコレートクリーム | 豚肉／牛乳 | ごぼう／にんじん／だいこん／バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 12.7 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 13／月 | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>五目和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>かぼちゃボーロ<br>牛乳<br>あげパン | 精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／しらたき／ごま／コッペパン／グラニュー糖／米白絞油 | 鶏肉／ひじき／油揚げ／みそ／牛乳／きな粉 | 玉ねぎ／しょうが／こまつな／もやし／にんじん／だいこん／ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 21.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 14／火 | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>切り干し大根煮<br>みそ汁 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>スコーン | 精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／三温糖／バター／チョコチップ | さわら／たまご／あおのり／油揚げ／豆腐／みそ／牛乳 | 切干しだいこん／にんじん／キャベツ／玉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 24.5 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 15／水 | 食パン<br>ジャム<br>ハンバーグ<br>きゅうりと大豆のサラダ<br>春雨スープ | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>フルーツミックス | 食パン／ジャム／パン粉／マヨネーズ／はるさめ／ごま油／マスカットゼリー | 豚肉／牛乳／たまご／大豆／チーズ／ハム／わかめ | 玉ねぎ／きゅうり／にんじん／みかん缶／パイン缶／もも缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 27.5 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 16／木 | ご飯<br>煮魚<br>納豆和え<br>さつま汁 | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>あんまん | 精白米／強化米／三温糖／じゃがいも／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま | ぶり／納豆／鶏肉／みそ／牛乳／あずき | しょうが／こまつな／ほうれんそう／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 17／金 | ご飯<br>チキンカツ<br>きゅうりのレモン醤油和え<br>コーンポタージュ | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子 | 精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／バター／米サラダ油／お菓子 | 鶏肉／たまご／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト | きゅうり／レモン／クリームコーン／玉ねぎ／パセリ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 18／土 | ツナピラフ<br>オニオンスープ<br>バナナ<br>牛乳 | 牛乳<br>乳児用お菓子<br>麦茶<br>ジャムサンド | 精白米／強化米／バター／じゃがいも／米サラダ油／焼きふ／コッペパン／ジャム | ツナ缶／牛乳 | マッシュルーム／玉ねぎ／にんじん／コーン缶／パセリ／バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 20／月 | ご飯<br>魚のケチャップ和え<br>ブロッコリーのおかか和え<br>すまし汁 | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>芋ようかん | 精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／三温糖／さつまいも | かじき／かつお節／豆腐／牛乳／寒天 | しょうが／にんにく／ブロッコリー／ほうれんそう／ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 16.7 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 21／火 | 麦ご飯<br>ポークカレー<br>ナムル<br>パイン缶 | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>チーズトースト | 精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／食パン | 豚肉／牛乳／チーズ | にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／きゅうり／パイン缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 22／水 | ロールパン<br>ポテトグラタン<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>おにぎり | ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／精白米／強化米 | 鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／豆腐／ベーコン／牛乳／わかめ | 玉ねぎ／にんじん／グリンピース／キャベツ／きゅうり／こまつな／コーン缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 23／木 | ご飯<br>鶏肉のフレーク焼き<br>野菜のごまみそ和え<br>沢煮椀 | 牛乳<br>ミニぼん菓子<br>牛乳<br>抹茶蒸しケーキ | 精白米／強化米／マヨネーズ／マッシュポテト／三温糖／ごま／米サラダ油／ホットケーキミックス | 鶏肉／みそ／豚肉／油揚げ／牛乳／たまご | もやし／キャベツ／にんじん／ごぼう／かいわれだいこん | ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 26.7 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 24／金 | ご飯<br>あじフライ<br>白和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ぶどうゼリー<br>お菓子 | 精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／こんにゃく／ごま／三温糖／ぶどうゼリー／お菓子 | あじ／たまご／豆腐／みそ／牛乳 | ほうれんそう／にんじん／かぼちゃ／ねぎ／えのきたけ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 25／土 | 肉ごぼううどん<br>バナナ<br>牛乳 | 牛乳<br>乳児用お菓子<br>麦茶<br>チョコパン | うどん／三温糖／食パン／チョコレートクリーム | 豚肉／牛乳 | ごぼう／にんじん／だいこん／バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 12.7 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 27／月 | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>五目和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>かぼちゃボーロ<br>牛乳<br>あげパン | 精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／しらたき／ごま／コッペパン／グラニュー糖／米白絞油 | 鶏肉／ひじき／油揚げ／みそ／牛乳／きな粉 | 玉ねぎ／しょうが／こまつな／もやし／にんじん／だいこん／ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 21.7 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 28／火 | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>切り干し大根煮<br>みそ汁 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>スコーン | 精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／三温糖／バター／チョコチップ | さわら／たまご／あおのり／油揚げ／豆腐／みそ／牛乳 | 切干しだいこん／にんじん／キャベツ／玉ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 24.5 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 29／水 | 食パン<br>ジャム<br>ハンバーグ<br>きゅうりと大豆のサラダ<br>春雨スープ | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>フルーツミックス | 食パン／ジャム／パン粉／マヨネーズ／はるさめ／ごま油／マスカットゼリー | 豚肉／牛乳／たまご／大豆／チーズ／ハム／わかめ | 玉ねぎ／きゅうり／にんじん／みかん缶／パイン缶／もも缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 27.5 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 30／木 | ご飯<br>煮魚<br>納豆和え<br>さつま汁 | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>あんまん | 精白米／強化米／三温糖／じゃがいも／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま | ぶり／納豆／鶏肉／みそ／牛乳／あずき | しょうが／こまつな／ほうれんそう／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 31／金 | ご飯<br>チキンカツ<br>きゅうりのレモン醤油和え<br>コーンポタージュ | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子 | 精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／バター／米サラダ油／お菓子 | 鶏肉／たまご／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト | きゅうり／レモン／コーンクリーム／玉ねぎ／パセリ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当 2.1 g |

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「魚の磯辺揚げ」です。
前歯でかじり取り、歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、
良く噛んで食べましょう。