

5月 献立表

令和5年

白岡市立千駄野保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にかたさをつくるもの	主にかたさを整えるもの			乳児	幼児
1	月	ごはん	ツナカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりふらわー	野菜ジュース	牛乳 せんべい	485	559
2	火	わかめ ごはん	鯖の西京焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	ほんみりん・さと う・あぶら・こめ	さわら・みそ・さ つまあげ・にほ し・あぶらあげ・ たきこみわかめ	きりほしだいこん・にんじ ん・ほししいたけ・いんげ ん・たまねぎ・こまつな	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	435	509
3	水									
4	木									
5	金									
6	土		スパゲッティミートソース 野菜スープ	すばげってい・あぶ ら・さとう・とうも ろこし	ふたひきにく	たまねぎ・にんじん・に んにく・とまとみずに・ほう れんそう		麦茶 パイ菓子	324	409
8	月	ごはん	三色丼 シューマイ けんちん汁	こめ・さとう・ほん みりん・あぶら・さ といも	とりひきにく・た まご・しゆーま い・とりにく・あ ぶらあげ・にほし	しょうが・いんげん・だい こん・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース せんべい	486	491
9	火	ロール パン	チーズオムレツ アスパラソテー コーンスープ	あぶら・とうもろこ し・くりーむ・こー ん・ばたーろー	ぶろせすちーず・ ろーすはむ・たま ご・きゅうにゅう・ ほーくろいん・な まくりーむ	たまねぎ・あすばらがす・ きゃべつ・にんじん・しめ じ・ばせり	ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	472	543
10	水	ごはん	豚肉とごぼうの炒め物 キャベツのゴマ和え じゃが芋のみそ汁	さとう・あぶら・ほん みりん・こまあぶ ら・しろこま・じゃ がいも・しらたま ご	ふたにく・みそ・ にほし	ごぼう・たまねぎ・にんじ ん・いんげん・きゃべつ・ もやし・こまつな・ばんの うねぎ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 フルーツヨーグルト	473	470
11	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 納豆和え 大根のみそ汁	かたくりこ・あぶ ら・こめ	とりにく・なっ とろ・かつおぶし わかめ・あぶらあ げ・にほし・みそ	しょうが・きゅうり・にん じん・きゃべつ・だいこん	ヨーグルト	牛乳 蒸しカステラ	535	635
12	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 若竹汁	しろこま・ほんみ りん・さとう・あぶ ら・こめ	さば・みそ・ひじ き・あぶらあげ・さ つまあげ・にほし わかめ・かつおぶし	にんじん・ほししいたけ・ いんげん・みずにたけの こ・えのき	牛乳 ふがし	牛乳 ドーナツ	565	575
13	土	ごはん	豚丼 高野豆腐の味噌汁	あぶら・さとう・こ め	ふたにく・こうや どうふ・わかめ・ みそ	しょうが・たまねぎ・ぐり んびーず・ながねぎ		麦茶 せんべい	293	369
15	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 きのことほうれん草のソテー 油揚げのみそ汁	おれんじまーまれー ど・とうもろこし・ ばたー・じゃがい も・こめ	とりにく・あぶ らあげ・みそ・にほ し	しょうが・にんにく・ほう れんそう・しめじ・にんじ ん・ながねぎ	牛乳 ギンビス	牛乳 ジャムサンド	477	484
16	火	ごはん	サケのマヨネーズ焼き 胡瓜とキャベツのお浸し なめこのみそ汁	あぶら・まよねー ず・さといも・こめ	さけ・かつおぶ し・とうふ・にほ し	ばせり・きゅうり・にんじ ん・きゃべつ・なめこ・な がねぎ	ヨーグルト	麦茶 肉うどん	374	418
17	水	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	じゃがいも・あぶ ら・かれーるう・と うもろこし・さと う・こめ	ふたにく・きゅう にゅう・よーぐる と	たまねぎ・にんじん・ぐり んびーず・にんにく・しょ うが・ぶろっこりー	牛乳 ビスコ	牛乳 せんべい	479	495
18	木	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	ばんこ・あぶら・は るさめ・さとう・こ まあぶら・こめ	ふたひきにく・と うふ・ろーすは む・わかめ・にほ し・みそ	たまねぎ・にんじん・きゅ うり・きゃべつ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	542	644
19	金	ごはん	はんぺんチーズフライ インゲンのマヨサラダ ほうれん草のみそ汁	こむぎこ・ばんこ・ あぶら・とうもろこ し・まよねーず・し らたまご・こめ	はんぺん・すらい すちーず・たま ご・みそ・にほし	いんげん・きゃべつ・にん じん・ほうれんそう・たま ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ	621	668
20	土	ごはん	ケチャップライス 中華スープ	こめ・あぶら・はる さめ・とうもろこし	とりにく・わかめ	たまねぎ・みつくすべじた ぶる		麦茶 ギンビス	297	375
22	月	ごはん	ミートボール甘酢あん 切干大根の胡麻酢和え 豆腐のみそ汁	さとう・かたくり こ・しろこま・こめ	みーとほーる・と うふ・にほし・み そ	きりほしだいこん・にんじ ん・きゅうり・ほうれんそ う・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 シュークリーム	516	544
23	火	食パン	ホキのごま風味揚げ ツナサラダ 豆乳スープ	ばんこ・しろこま・ あぶら・さとう・ しょくばん	ほき・つな・ペー こん・とうにゅ う・みそ	しょうが・きゃべつ・きゅ うり・にんじん・ほうれん そう・しめじ	ヨーグルト	麦茶 五平餅	396	447
24	水	ごはん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 連花湯	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・こ まあぶら・くりーむ こーんかん	ふたひきにく・と うふ・みそ・とり ささみ・たまご	ながねぎ・ほししいたけ・に ら・にんにく・しょうが・ きゅうり・にんじん・だいこ ん・たまねぎ・ほうれんそう	牛乳 ギンビス	牛乳 豆腐ドーナツ	557	577
25	木	ごはん	鶏と油揚げの卵とし ポテトサラダ なるとのすまし汁	あぶら・さとう・ じゃがいも・まよ ねーず・こめ	とりにく・あぶらあ げ・たまご・にほ し・ろーすはむ・な ると・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しい たけ・ぐりんびーず・きゅ うり・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	りんごジュース 焼そば	510	597
26	金	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 蓮根サラダ わかめのみそ汁	はるさめ・あぶら・ さとう・まよねー ず・しろこま・こめ	ふたにく・ろーす はむ・わかめ・と うふ・にほし・み そ	にんじん・にら・たまね ぎ・にんにく・しょうが・ れんこん・きゅうり・なが ねぎ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 パイ菓子	498	514
27	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶ ら・とうもろこし・ さとう・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐり んびーず・にんにく・しょ うが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	316	395
29	月	ごはん	鶏肉の南部焼き コールスローサラダ 高野豆腐のみそ汁	ほんみりん・しろこ ま・くろいりこま・ あぶら・さとう・こ め	とりにく・ろーす はむ・こうやど うふ・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・にん じん・きゅうり・ちんげん さい・えのき	牛乳 ビスコ	牛乳 ギンビス	485	502
30	火	ごはん	豆腐の松風焼き ナムル 花魁のすまし汁	ばんこ・さとう・し ろこま・こまあぶ ら・はるさめ・こめ	とうふ・とりひき にく・きゅうにゅ う・みそ・みそ・ かつおぶし	たまねぎ・しょうが・ほう れんそう・もやし・にんじ ん・しめじ・ばんのうねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	480	552
31	水	ごはん	中華風混ぜご飯 キャベツサラダ ワンタンスープ	こめ・さとう・こま あぶら・あぶら・わ んたんのかわ	ふたひきにく・か にかま・とりにく	にんじん・みずにたけの こ・ながねぎ・ほししいた け・きゃべつ・ほうれんそ う・にら	牛乳 クラッカー	牛乳 黒糖蒸しパン	483	488

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。