

令和元年5月献立表



かわちこども園

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】						
1	水	天皇の即位の日									
2	木	休日									
3	金	憲法記念日									
4	土	みどりの日									
6	月	振替休日									
7	火	牛乳 お子様せんべい	チキンナゲット コールスローサラダ 鶏肉と春野菜のクリーム煮	チキンナゲット ロースハム 鶏肉 牛乳	植物油 三温糖 じゃがいも シチュールウ	キャベツ 人参 黄パプリカ 玉ねぎ しめじ アスパラガス	お茶 ヨーグルト	318 kcal	18.6 g	11.7 g	2.1 g
8	水	牛乳 りんご	ぎょうざ 三色ナムル 豆腐の中華煮	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐 みそ	植物油 ごま油 三温糖 片栗粉	胡瓜 人参 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 板こんにゃく 干椎茸 いんげん	牛乳 五平もち	384 kcal	18.1 g	15.2 g	1.6 g
9	木	牛乳 コーンフレーク	卵の千草焼き ほうれん草とコーンの炒め物 若竹汁	鶏卵 鶏ひき肉 ロースハム わかめ	三温糖 植物油	人参 さやえんどう 葉ねぎ ほうれん草 エリンギ ホールコーン 筍 玉ねぎ	牛乳 ドーナツ	334 kcal	16.2 g	15.3 g	1.7 g
10	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のごまみりん焼き 切干大根のはりはり漬け 根菜のみそ汁	鶏肉 刻み昆布 厚揚げ みそ	いりごま 三温糖	切干大根 人参 胡瓜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ピザ風蒸しパン	315 kcal	19.2 g	11.4 g	1.7 g
11	土	お茶 ウエハース	野菜ラーメン 鉄チーズ	豚肉 みそ チーズ	中華麺 植物油 ごま油	人参 キャベツ もやし ほうれん草 ホールコーン にんにく	牛乳 菓子	360 kcal	13.8 g	16.4 g	1.5 g
13	月	牛乳 オレンジ	豆腐とひじきのつくね ゆでブロッコリー 小松菜のみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ひじき 牛乳 うすあげ みそ	パン粉 植物油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 大根	牛乳 おこのみやき	372 kcal	19.7 g	17.5 g	1.5 g
14	火	牛乳 コーンフレーク	鮭のバター焼き ゆかりパスタ ポトフ風	鮭 ベーコン	バター スパゲティ 植物油 じゃがいも	人参 大根 玉ねぎ アスパラガス	牛乳 きなこ揚げパン	329 kcal	19.2 g	12.6 g	0.9 g
15	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが トマトと海藻のサラダ 鉄チーズ	豚肉 ツナ チーズ	植物油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース トマト キャベツ ホールコーン	牛乳 バナナ	342 kcal	15.7 g	16.4 g	0.7 g

	午前間食	料理名	昼食			午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
			食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	かや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】						
16	木	牛乳 お子様せんべい	鶏肉のカレー照焼き 春雨の酢の物 青梗菜のみそ汁	鶏肉 ロースハム ふかし みそ	春雨 三温糖	胡瓜 人参 青梗菜 玉ねぎ 椎茸	牛乳 おかかおにぎり	345 kcal	19.1 g	7.4 g	1.7 g
17	金	お茶 プレーンヨーグルト	マカロニグラタン メロン 野菜スープ	鶏肉 牛乳 とけるチーズ ウインナー	マカロニ じゃがいも 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー メロン ホールコーン キャベツ	牛乳 野菜チップ&ミニゼリー	358 kcal	16.4 g	14.8 g	1.4 g
18	土	お茶 クラッカー	親子うどん 鉄チーズ	鶏肉 うすあげ 鶏卵 チーズ	うどん	人参 干椎茸 小松菜 ねぎ	牛乳 菓子	325 kcal	16.7 g	14.9 g	1.4 g
20	月	牛乳 ビスケット	厚揚げと豚肉のみそ炒め 塩茹でそらまめ 玉ねぎのすまし汁	厚揚げ 豚肉 みそ ふかし	植物油 三温糖	人参 ピーマン もやし 干椎茸 生姜 そらまめ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 フレンチトースト	352 kcal	19.6 g	17.1 g	1.7 g
21	火	牛乳 レーズンパン	和風ガーリックチキン ほうれん草とコーンののり和え 五目煮豆	鶏肉 焼のり 大豆 さつまあげ 高野豆腐 刻み昆布	植物油 三温糖	にんにく ほうれん草 切干大根 ホールコーン 人参 蓮根 板こんにゃく	牛乳 フルーツポンチ (未)白玉抜き	358 kcal	21.4 g	10.6 g	1.7 g
22	水	牛乳 鉄チーズ	魚の照り焼き 卵の花 だいこんのみそ汁	魚 おから 豚ひき肉 うすあげ わかめ みそ	植物油 三温糖	干椎茸 板こんにゃく 枝豆 ねぎ 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ	牛乳 ミニたいやき	324 kcal	18.1 g	11.5 g	1.4 g
23	木	牛乳 コーンフレーク	豆腐のキッシュ トマト 野菜スープ	ロースハム 絹豆腐 鶏卵 生クリーム とけるチーズ 鶏肉	植物油	ほうれん草 しめじ トマト 人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	牛乳 マカロニあべかわ	320 kcal	17.8 g	16.6 g	1.2 g
24	金	親子バス遠足・手作り弁当の日									
25	土	お茶 ウエハース	焼きそば ミニゼリー	豚肉 あおりの粉	中華麺 植物油 ミニゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	牛乳 菓子	342 kcal	11.8 g	12.1 g	0.6 g
27	月	牛乳 オレンジ	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツの中華和え 麩のみそ汁	鶏肉 かに風味かまぼこ うすあげ あさり みそ	ごま油 三温糖 おつゆ麩	キャベツ 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	牛乳 わかめおにぎり	365 kcal	20.4 g	9.2 g	2.2 g
28	火	牛乳 鉄チーズ	酢豚 蒸しシューマイ たまごスープ	豚肉 シューマイ 鶏卵	片栗粉 さつまいも 植物油 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ 干椎茸 青梗菜	牛乳 ミニフィッシュ	343 kcal	21.1 g	16 g	1.3 g
29	水	牛乳 お子様せんべい	コンソメピラフ カラフルミートローフ ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 合びき肉 牛乳 鶏卵 ベーコン	米 大麦 バター 植物油 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ミックスベジタブル もやし ブロッコリー エリンギ ねぎ	牛乳 パイ	634 kcal	26.8 g	20.2 g	2.5 g
30	木	牛乳 クラッカー	三味焼き ブロッコリーのマヨおかか和え 沢煮椀	さつまあげ かつお節 かに風味かまぼこ 豚肉	植物油 三温糖 いりごま マヨネーズ	ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 水煮筍 椎茸 ごぼう	牛乳 あんぱん	332 kcal	20 g	11.1 g	2.3 g
31	金	牛乳 バナナ	魚のレモン和え もやしのサラダ 加賀太きゅうりのそぼろ煮	魚 ちくわ 鶏ひき肉	片栗粉 植物油 三温糖	レモン もやし 人参 枝豆 太胡瓜 いんげん 板こんにゃく しめじ	牛乳 豆腐のスコーン	336 kcal	19.6 g	14.3 g	1.3 g

※献立の中に、食べたことのない食材がありましたら子ども園までお知らせください。

※都合により献立が変更になることがあります。

〈一日平均栄養価〉 ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳	509	22	16.7	1.5
3歳以上児	359	19.3	13.8	1.6