

2024年 5月献立表

～えんどう豆～ 豆は「マメに生きる」「マメマメしく働ける」ということから、健康に生きられるようにと縁起を担いだ食材です。他には、海老や筍などがあります。



幼児食

献立には、16日のお楽しみ会にえんどうごはんを入れています。

成育児童センター

日曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩 相当量 g	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水 化物 g	おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの						
1 水	ごはん・厚揚げと豚肉の生姜煮 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・じゃがいも	ふたにく・あつあげ しーちきん	にんじん・たまねぎ・しょうが せんきりだいこん・きゅうり・こーん ほうれんそう・ばいん	373	1.0	10.7	9.5	64.1	牛乳 ウイナー お菓子・バナナ
2 木	ごはん・鱈の照り焼き チンゲン菜の煮びたし・清汁 フルーツ（りんご）	こめ	あじ・うすあげ	ちんげんさい・はくさい・にんじん しめじ・たまねぎ・だいこん・ねぎ りんご	277	1.0	14.0	3.2	49.7	牛乳 味噌蒸しまんじゅう
7 火	ピラフ さつま芋サラダ・スープ フルーツ（みかん缶）	こめ・さつまいも	とりみんち	たまねぎ・みくすべじたぶる にんじん・ちんげんさい・しいたけ あおさ・みかんかん	351	1.3	9.1	4.8	69.5	牛乳 黄桃寒天
8 水	ごはん・照り焼きチキン 三色ビーツのカレー炒め・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	とりもも	びーまん・あかびーまん・きびーまん もやし・かぼちゃ・えのき・にんじん ねぎ・りんご	352	1.2	15.2	9.4	53.5	牛乳 マカロニきな粉
9 木	ごはん・白身魚のトマトソース コールスロー・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ぎんひらす・うすあげ	たまねぎ・とまと・にんじん きゃべつ・ぶろっこりー・わかめ おれんじ	311	1.1	15.3	6.7	49.7	牛乳 キャロットケーキ
10 金	ごはん・マーボー茄子 中華サラダ・中華スープ フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	あいみんち・つな	なす・たまねぎ・ぐりんぴーす・しめじ にんじん・きゅうり・だいこん あかびーまん・こまつな・ばいん	288	1.4	14.3	4.4	97.4	牛乳 さつまあんサンド せんべい
11 土	ラーメン 大根のナムル・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	ちゅうかさそば・じゃがいも	ふたにく	きゃべつ・もやし・わかめ・にんじん こーん・ねぎ・だいこん・ちんげんさい あおさ・ばなな	292	3.0	11.1	2.5	61.2	牛乳 クッキー せんべい
13 月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（パイナップル）	こめ・じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・こーん・きゅうり ばいん	425	1.6	9.3	15.1	67.8	牛乳 マトレーヌ
14 火	ごはん・鯖の煮つけ カリフラワーのゆかり和え 味噌汁・フルーツ（りんご）	こめ	さば	しょうが・かりふらわー・にんじん はくさい・こまつな・えのき・りんご	366	1.4	13.5	13.5	52.1	牛乳 小玉スイカ
15 水	ごはん・鶏肉の角煮風 キャベツの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも	ぶろっこりー・だいこん・にんじん きゃべつ・こーん・もやし・かぼちゃ ねぎ・おれんじ	349	1.4	14.9	8.2	56.4	牛乳 ゼリー
16 木	<お楽しみ会>えんどうごはん カレーのフライ・小松菜サラダ 清汁・フルーツ（パイナップル）	こめ・こむぎこ ばんこ	かれい・うすあげ	えんどうまめ・あおさ・こまつな はくさい・あかびーまん・こーん しめじ・にんじん・ねぎ・ばいん	350	0.8	15.5	8.8	53.5	牛乳 ジャムサンド
17 金	肉うどん 大根の和え物 フルーツ（グレープフルーツ）	うどん	ぎゅうにく・うすあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん ちんげんさい・ぐれーぶらーつるびー	293	1.7	9.3	8.5	46.2	牛乳 おにぎり
18 土	ブルコギ丼 胡瓜の甘酢和え・スープ フルーツ（バナナ）	こめ・かたくりこ	ふたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・こーん・きゅうり・だいこん わかめ・もやし・ねぎ・ばなな	410	1.6	16.4	8.3	69.3	牛乳 クッキー せんべい
20 月	ごはん・ちくわ入り玉子焼き 小松菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	たまご・ちくわ うすあげ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな だいこん・かぼちゃ・わかめ・あおさ ばいん	341	1.5	12.8	8.3	55.8	牛乳 プリン
21 火	ごはん・豚肉の甘辛炒め キャベツサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ	ふたにく	はくさい・たまねぎ・もやし・にんじん きゃべつ・きゅうり・こーん・しめじ ねぎ・りんご	369	1.0	15.3	11.3	54.6	牛乳 きなこ大豆
22 水	ごはん・鯖の味噌焼き 大根のくす煮・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・かたくりこ	さわら	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・ほうれんそう・おれんじ	325	1.0	16.7	6.4	52.1	牛乳 焼ビーフン
23 木	パン・チキンのトマト煮 じゃが芋の青のりサラダ・スープ フルーツ（パイナップル）	ばん・じゃがいも	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん しめじ・とまと・こーん・あおさ きゃべつ・ばいん	327	1.2	14.7	13.0	41.7	牛乳 炊き込みおにぎり
24 金	ごはん・白身魚のレモン醤油焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぎんひらす こうやとうふ	れもん・だいこん・にんじん ぐりんぴーす・えのき・こまつな ねぎ・ぐれーぶらーつるびー	314	1.3	16.0	6.3	50.1	牛乳 ココア蒸し まんじゅう
25 土	きつねうどん ウイナー フルーツ（バナナ）	うどん	うすあげ・とりささみ ういんなー	はくさい・にんじん・ねぎ・ばなな	342	1.7	12.0	13.1	44.8	牛乳 クッキー せんべい
27 月	和風あんかけ丼 大根のドレ和え・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・かたくりこ	ふたにく・うすあげ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・こまつな・だいこん こーん・あおさ・ばいん	310	1.2	10.1	4.6	58.6	牛乳 みかん寒天
28 火	ごはん・ほっけの塩焼き ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	ほっけ・だいず	ひじき・にんじん・かぼちゃ えのき・あおさ・りんご	286	1.0	13.3	3.6	53.3	牛乳 ナゲット風
29 水	ごはん・豚肉の味噌炒め ブロッコリードレッシング和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ふたにく・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・びーまん きびーまん・ぶろっこりー・かりふらわー あかびーまん・ちんげんさい・おれんじ	367	0.9	16.9	9.9	55.2	牛乳 さつま芋のふかし
30 木	ゆかりごはん・チャプチェ 三度豆のマヨ和え・スープ フルーツ（パイナップル）	こめ・はるさめ	ふたにく	たまねぎ・にんじん・びーまん いんげん・だいこん・こーん・わかめ あおさ・ばいん	355	0.9	9.1	7.2	64.4	牛乳 ポパイケーキ
31 金	カレーライス オクラ納豆 フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	ふたにく・なっとう	たまねぎ・にんじん・おくら・りんご	367	1.7	9.3	7.4	69.0	牛乳 フルーチェ

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

