

令和5年度

5月 給食献立表

12・26日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



履沢市保育課

日	乳 児		幼 児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 22.3 蛋白 12.3 脂質 1.4 塩分	359 468 kcal 22.8 14.2 1.2	g g g	鶏肉 ハム 豚肉 ひじき 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ピーマン	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	乳飲料 鮭そぼろご はん	熱量 18.2 蛋白 14.0 脂質 塩分	411 513 kcal 20.0 14.4 1.2	g g g	豚肉 スキムミルク 鮭水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん缶	
3水	憲法記念日 									
4木	 みどりの日 									
5金	 こどもの日 									
6土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 9.2 蛋白 8.6 脂質 塩分	152 302 kcal 12.7 11.3 0.9	g g g	凍り豆腐 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん	
8月	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 16.3 蛋白 13.0 脂質 塩分	364 471 kcal 18.0 14.6 1.3	g g g	豚肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 焼きそば	熱量 22.7 蛋白 13.4 脂質 塩分	295 421 kcal 23.7 13.9 1.3	g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 豚肉 青のり ヨーグルト 乳飲料	マヨネーズ 油 乾中華麺 米 さとう	にんにく にんじん グリーンアスパラ 青梗菜 キャベツ もやし	
10水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー キャベツとツナサラダ	牛乳 グリーンピ ースご飯 メロン	熱量 20.2 蛋白 15.3 脂質 塩分	432 527 kcal 21.3 16.3 1.5	g g g	豚肉 スキムミルク ツナ水煮缶 こんぶ 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ グリーンピース メロン	
11木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き 湯通しキャベツ 麩とチンゲン菜のみそ汁	乳飲料 フライドポテ ト	熱量 17.7 蛋白 15.9 脂質 塩分	282 410 kcal 20.0 16.0 1.2	g g g	さば 麩 みそ ヨーグルト 乳飲料	じゃがいも 米 揚げ油 さとう	キャベツ えのきだけ 青梗菜	
12金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ	牛乳 菜の花ごは ん	熱量 19.9 蛋白 17.1 脂質 塩分	418 515 kcal 21.0 17.8 1.5	g g g	豚肉 生揚げ わかめ みそ きな粉 しらす干し 卵 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも 米	玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ 小松菜	
13土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 7.0 蛋白 5.7 脂質 塩分	129 284 kcal 10.9 8.9 0.9	g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき キャベツ	
15月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 17.8 蛋白 15.8 脂質 塩分	382 486 kcal 19.3 16.9 1.6	g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 バター	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ グリンピース	
16火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう キャベツとハムのスープ	乳飲料 バイクドポテ ト メロン	熱量 18.4 蛋白 8.5 脂質 塩分	250 384 kcal 20.3 10.0 1.2	g g g	鶏肉 チーズ ハム 青のり ヨーグルト 乳飲料	パン粉 油 じゃがいも バター 米 さとう	パセリ にんにく スナップえんどう キャベツ メロン	

日	乳児	乳 児	幼 児	栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
17	牛乳 ごはん	魚の照り焼き こふきいも 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 しらすパ スタ	熱量 332 蛋白 22.8 脂質 12.8 塩分 1.7	446 23.5 14.5 1.5	kcal g g g	さわら 青のり 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	さとう じゃがいも スパゲッティ 油 米	小松菜 玉ねぎ 小ねぎ
18	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー いんげんのサラダ 	乳飲料 ツナサンド	熱量 382 蛋白 16.8 脂質 17.4 塩分 1.7	490 18.9 16.8 1.5	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン マヨネーズ さとう 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ さやいんげん にんじん きゅうり
19	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 373 蛋白 17.4 脂質 15.5 塩分 1.8	479 19.0 16.5 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん 米 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし
20	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 152 蛋白 9.2 脂質 8.6 塩分 1.0	302 12.7 11.3 0.9	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん 
22	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 364 蛋白 16.3 脂質 13.0 塩分 1.5	471 18.0 14.6 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜
23	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ 	乳飲料 焼きそば	熱量 295 蛋白 22.7 脂質 13.4 塩分 1.5	421 23.7 13.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 豚肉 青のり ヨーグルト 乳飲料	マヨネーズ 油 乾中華麺 米 さとう	にんにく にんじん グリーンアスパラ 青梗菜 キャベツ もやし
24	牛乳 ごはん	オーロラシチュー キャベツとツナのサラダ 	牛乳 グリーンピ ースご飯 メロン	熱量 432 蛋白 20.2 脂質 15.3 塩分 1.7	527 21.3 16.3 1.5	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ツナ水煮缶 こんぶ 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ グリーンピース メロン
25	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き 湯通しキャベツ 麩とチンゲン菜のみそ汁 	乳飲料 フライドポテ ト	熱量 282 蛋白 17.7 脂質 15.9 塩分 1.3	410 20.0 16.0 1.2	kcal g g g	さば 麩 みそ ヨーグルト 乳飲料	じゃがいも 米 揚げ油 さとう	キャベツ えのきだけ 青梗菜
26	牛乳 ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ	牛乳 菜の花ごはん	熱量 418 蛋白 19.9 脂質 17.1 塩分 1.8	515 21.0 17.8 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ みそ きな粉 しらす干し 卵 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも 米	玉ねぎ グリーンピース にんじん キャベツ 小松菜
27	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 129 蛋白 7.0 脂質 5.7 塩分 1.0	284 10.9 8.9 0.9	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき キャベツ
29	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 382 蛋白 17.8 脂質 15.8 塩分 1.9	486 19.3 16.9 1.6	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 パター	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース
30	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう キャベツとハムのスープ	乳飲料 ベイクドポテ ト メロン	熱量 250 蛋白 18.4 脂質 8.5 塩分 1.3	384 20.3 10.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ ハム 青のり ヨーグルト 乳飲料	パン粉 油 じゃがいも バター 米 さとう	パセリ にんにく スナップえんどう キャベツ メロン
31	牛乳 ごはん	魚の照り焼き こふきいも 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 しらすパ スタ	熱量 332 蛋白 22.8 脂質 12.8 塩分 1.7	446 23.5 14.5 1.5	kcal g g g	さわら 青のり 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	さとう じゃがいも スパゲッティ 油 米	小松菜 玉ねぎ 小ねぎ
お誕生会	牛乳	鮭ずし 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの削り節和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 揚げパン	熱量 552 蛋白 28.2 脂質 19.1 塩分 2.3	502 25.5 18.8 1.9	kcal g g g	鮭 卵 削り節 ちりめんじゃこ 鶏肉 麩 わかめ 牛乳	米 さとう 油 パン 揚げ油	きゅうり キャベツ 