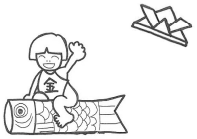
令和５年5月　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童セ

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kCal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ g	鉄 mg
1 月	ご飯 鶏肉のおろし焼き お浸し　すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	バナナ	米　ごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉　湯葉　豆乳 豆腐　牛乳 わかめ　小豆	大根　カイワレ大根　レモン キャベツ　小松菜 みつば	461	21.2	14.4	207	2.1
2 火	ビビンバ風ご飯 中華スープ オーブンポテト　オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ぱりんこ きなこもち	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 わかめ　豆乳 牛乳　きな粉	ほうれん草　もやし　人参 えのき茸　豆苗 オレンジ	556	17	16.5	196	2.2
3 水	憲法記念日										
4 木	みどりの日										
5 金	こどもの日										
6 土	和風スパゲティ スープ オーブンポテト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スパゲティ じゃが芋	しらす	キャベツ　しめじ茸　ほうれん草 にんにく　人参　大根　パセリ					
8 月	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロット スコーン	バナナ	米　ごま 小麦粉　バター	鮭　卵 厚揚げ　豚肉 牛乳	胡瓜　人参 チンゲン菜 なめこ　葉ねぎ	492	20.7	16	290	2.5
9 火	ご飯　みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 塩昆布和え　パイナップル	牛乳 大学芋	星たべよ アスパラピス	米　ごま さつま芋	鶏肉　塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参　玉葱　えのき茸　パセリ キャベツ　小松菜 なす　葉ねぎ　パイナップル	520	19.3	17.5	242	2.4
10 水	豆ご飯　みそ汁 鰆の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	ちんすこう	米 パン	鰆　油揚げ 牛乳	千切り大根　人参 南瓜　小松菜　えんどう豆 いちご　レモン	507	20.2	13.6	195	2
11 木	スパゲティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スパゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱　マッシュルーム　ピーマン コーン　胡瓜　大根 バナナ　ごぼう　人参	471	13.1	11.2	39	1.5
12 金	ご飯　柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳　星たべよ フルーツ寒天	ぼたぼた焼き ラムネ	米	豆腐　牛肉 しらす　卵　寒天 牛乳　わかめ	ごぼう　玉葱　人参 胡瓜　キャベツ　しめじ茸　葉ねぎ ミカン　モモ　リンゴジュース	451	20	12.4	262	2.6
13 土	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぱりんこ アスパラピス		米 里芋	鶏肉	人参　ほうれん草　生姜 キャベツ オレンジ					
15 月	ご飯　みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳　バナナ じゃこ大豆	ルヴァン 揚げもち	米　パン粉	豆腐　鶏肉　じゃこ ひじき　かつお節 油揚げ　牛乳　大豆	椎茸　玉葱　人参 白菜　小松菜 大根　葉ねぎ　バナナ	460	21.9	14.5	309	3.7
16 火	パン　コンソメスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スパゲティーサラダ　ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	ぱりんこ きなこもち	パン　バター スパゲティ ポップコーン	鶏肉　ツナ 牛乳	生姜　白ねぎ　玉葱 キャベツ　人参　胡瓜　オクラ	523	20.9	24.9	154	1.2
17 水	アマランサスご飯　鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁　メロン	牛乳 新じゃがフライ	さつま芋 蒸しパン	米　アマランサス じゃが芋	鯖　豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス　コーン　玉葱 キャベツ　小松菜 メロン	441	20.8	15.6	176	2.5
18 木	味噌うどん えんどう卵とじ オレンジ	お茶 こまツナおにぎり	星たべよ アスパラピス	うどん玉 米	豚肉　かまぼこ 厚揚げ　鶏肉 卵　ツナ	人参　玉葱　チンゲン菜　大根 えんどう豆 オレンジ　小松菜	428	18.2	10	124	2.4
19 金	ご飯　豆乳コーンスープ バーベキュー風チキン 添え野菜　トマトサラダ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ホットケーキ	米　ごま	鶏肉　わかめ ヨーグルト 豆乳　牛乳	玉葱　かぼちゃ　トマト　胡瓜 コーン　パセリ バナナ　パイン　ミカン　モモ	516	22	17.3	243	2.3
20 土	焼きそば スープ オーブンポテト	お茶 星たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋	豚肉	人参　玉葱　キャベツ チンゲン菜　大根					
22 月	麦ご飯　すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	ふかし芋	米　押麦	鶏肉　大豆 竹輪　豆腐 寒天　牛乳	葉ねぎ　人参　れんこん　大根 小松菜 メロン　バナナ　ミカン　モモ	511	23.4	17.6	198	2.3
23 火	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱　人参 キャベツ　胡瓜　ブロッコリー コーン　バナナ	548	14.2	14.5	178	2.7
24 水	豆ごはん 鰆の野菜あんかけ コロコロサラダ　みそ汁	牛乳 ホットドッグ	スノーボール	米 じゃが芋 パン	鰆　ツナ 油揚げ　ひじき 牛乳	玉葱　人参　もやし　チンゲン菜 胡瓜　キャベツ　コーン なす　葉ねぎ　えんどう豆	502	20.8	18.3	181	1.9
25 木	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	ぱりんこ きなこもち	米　バター 小麦粉	鰈　わかめ 卵　牛乳	玉葱　人参　ピーマン トマト　胡瓜 えのき茸　ほうれん草　南瓜	483	18.7	14.5	191	1.2
26 金	ご飯　みそ汁　パイナップル 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	星たべよ アスパラピス	米　ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ　わかめ 牛乳	生姜　玉葱　エリンギ　葉ねぎ 小松菜　キャベツ　人参 かいわれ大根　パイナップル	521	20.7	17.3	257	2.6
27 土	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ オレンジ					
29 月	アマランサスご飯　みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら　パイナップル	牛乳 芋もち	メロンパン	米　アマランサス こんにゃく　ごま じゃが芋	鮭　牛肉 豆腐　牛乳	ごぼう　人参　ピーマン 小松菜 パイナップル	437	19.5	13.6	190	2.1
30 火	ご飯　バナナ 肉団子の甘酢炒め 春雨スープ	牛乳　じゃこ クッキー	ルヴァン 揚げもち	米　小麦粉 春雨 バター	豚肉　鶏肉 鶏肝臓　じゃこ 牛乳　卵	玉葱　生姜　ピーマン　たけのこ 人参　小松菜 バナナ	526	18.5	18.3	200	2.2
31 水	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	ココア蒸しパン	うどん　ごま さつま芋 小麦粉　米	鶏肉　厚揚げ ひじき	人参　玉葱　小松菜 キャベツ　しめじ茸	465	12.8	11.1	135	2.4

今月の献立にも
『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など
春を感じさせる食材をたくさんとり入れています。
旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので
味わってみてください。



給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成