

5月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 5 月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 木	ごはん(持参) きんぴらごぼう 厚焼きたまご 茹でアスパラ 大根汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎手作りドーナッツ	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、油揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、アスパラガス、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、糸こんにゃく、いりごま、ごま油、オリーブ油、ホットケーキミックス、調合油、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.1g 炭水化物 82.5g 塩分 1.4g	
2 金	ごはん(持参) 鶏肉のカレークリームソース グリーンサラダ ベイクドパンパキン 鶏南蛮汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	鶏もも肉 25g、生クリーム、プロセスチーズ、無添加ウインナー、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	にんにく、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン缶、ミニトマト、かぼちゃ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、オリーブ油、干しうどん、かたくり粉	こいくちしょうゆ、カレー粉、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、あら塩、本みりん、塩せんべい	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.9g 炭水化物 75.9g 塩分 2.2g	
3 土								憲法記念日
4 日								みどりの日
5 月								こどもの日
6 火								振替休日
7 水	ごはん(持参) 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃサラダ 白菜汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎ウエハース	豚かた肉 せん切り、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、甘みそ、マヨネーズ、あら塩、ウエハース	エネルギー 575kcal たんぱく質 20.6g 脂質 25.4g 炭水化物 72.6g 塩分 1.7g	
8 木	ごはん(持参) さわらのねぎ味噌焼き もやしときゅうりのツナ和え ベイクドポテト あおさ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎さつま芋せんべい	さわら、米みそ、ツナ缶、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、あおさ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、米酢、あら塩、赤ちゃんせんべい	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.4g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g	
9 金	たけのごはん 油淋鶏 青菜のごま和え 金時豆 春キャベツ汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	油揚げ、鶏もも肉 25g、ささげ、厚削り、米みそ、牛乳	たけのこ 水煮、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、にんにく、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、キャベツ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、調合油、ごま油、いりごま	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、片栗粉、米酢、純米酒、きび砂糖、誕生ケーキ	エネルギー 637kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g 炭水化物 88.2g 塩分 2.0g	誕生会
10 土	エッグパン・甘バターパン 春雨スープ 牛乳 200 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりごま、ごま油	ハセリ粉、マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、いも花子	エネルギー 746kcal たんぱく質 28.3g 脂質 31.4g 炭水化物 94.3g 塩分 2.7g	
11 日								
12 月	ごはん(持参) ミートボール ひじきサラダ 焼きブロッコリー ポトフ オレンジ	◎フルーツヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、無添加ウインナー、ブレンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、干しひじき、きゅうり、コーン缶、さやいんげん、ブロッコリー、キャベツ、バレンシアオレンジ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、パン粉、調合油、じゃがいも、グラニュー糖	あら塩、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、コンソメ、ハードビスケット	エネルギー 685kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.1g 炭水化物 101.6g 塩分 2.1g	
13 火	ごはん(持参) アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 100 オレンジ	◎牛乳 100 ◎せんべい(きなこおかき)	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	カレーウ、だししょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.7g	
14 水	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) ほうれん草とちくわの白和え キッシュ ニラ玉汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎スラッピージョー	さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、プロセスチーズ、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、アスパラガス、にら、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、いりごま、きび砂糖、じゃがいも、米粉、有塩バター、オリーブ油、バターロール、パン粉	かつお・昆布だし、甘みそ、ベーキングパウダー、きび砂糖、あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、トマトビュレー	エネルギー 708kcal たんぱく質 25.4g 脂質 25.9g 炭水化物 95.8g 塩分 3.6g	

15 木	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆麩汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ホットケーキ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、 厚削り、米みそ、牛乳、卵	きゅうり、にんじん、コーン缶、たま ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パ レンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、焼きふ、 ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、米酢、き び砂糖、シーチキン缶、マ ヨネーズ、あら塩、ケーキ シロップ	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.3g 炭水化物 78.9g 塩分 1.9g	
---------	--	--------------------	-----------------------------------	---	-------------------------------------	---	---	--

16 金	ごはん(持参) さばの竜田揚げ ナムル かぼちゃの甘煮 温そうめん汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	さば、厚削り、鶏もも肉 せん切り、牛乳	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、いりごま、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、あら塩、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.1g 炭水化物 79.4g 塩分 2.0g	
17 土	ソフトフランス ピーナッツパン チキンカチャトラ 牛乳 200 オレンジ	◎磯辺揚げ(せんべい) ◎なかよしヨーグルト	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ポールトマト缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、塩せんべい	エネルギー 641kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.8g 炭水化物 87.5g 塩分 2.2g	
18 日								
19 月	ごはん(持参) 鶏の磯辺天ぷら アスパラとじゃこのサラダ れんこんのきんぴら ワンタンスープ ゴールドキウイ	◎飲むヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 25g、豚かた肉 せん切り、厚削り、ヨーグルト、牛乳	あおのり、アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン缶、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、揚げ油、天ぷら粉、きび砂糖、オリーブ油、ごま油、ワンタンの皮	おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、水、純米酒、米酢、食塩、カルピス、ウエハース	エネルギー 523kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.5g 炭水化物 72.1g 塩分 1.8g	
20 火	ごはん(持参) 酢豚 花型卵 焼きアスパラ なめこ汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	鶏もも肉、厚削り、卵、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、ハイナッフル缶、アスパラガス、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、有塩バター、米粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米粉、ごま油、ピュアココア	エネルギー 589kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.7g 炭水化物 92.0g 塩分 1.7g	
21 水	ごはん(持参) 焼肉 ビーフンソテー 豆腐汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	豚かたロース、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、クリームパン	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.8g 炭水化物 90.9g 塩分 1.5g	
22 木	ごはん(持参) カレイの煮付け マカロニサラダ えのき汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ひじきせんべい	かれい、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、塩せんべい	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.7g 炭水化物 70.9g 塩分 1.5g	
23 金	菓子袋							春の合同遠足
24 土	サンドイッチ・甘バターサンド とりりんスープ 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	卵、豚ひき肉、牛乳、かにかま、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、えのきたけ、乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、丸鶏がらスープ、あら塩、ビスケット	エネルギー 665kcal たんぱく質 31.0g 脂質 24.0g 炭水化物 90.2g 塩分 2.6g	
25 日								
26 月	ごはん(持参) ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ハードビスケット	エネルギー 652kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.5g 炭水化物 105.7g 塩分 2.5g	
27 火	ごはん(持参) 鶏肉のオレンジ煮 ジャーマンポテト 青菜の納豆和え かきたま汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎カレーうどん	鶏もも肉 25g、無添加ウインナー、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、牛乳、豚かた肉 せん切り	たまねぎ、オレンジジュース、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、さいいんげん	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、有塩バター、干しうどん、オリーブ油	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、純米酒、バセリ粉、あら塩、カレールウ	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.0g 炭水化物 77.0g 塩分 2.7g	
28 水	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き レバーの甘辛煮 のっぺい汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、鶏もも肉 せん切り、厚削り	にんじん、ごぼう、干しひじき、さいいんげん、たまねぎ、たいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、食用こめ油、さいとも、糸こんにやく、かたくり粉	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、バセリ粉、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、クリームパン	エネルギー 665kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.2g 炭水化物 93.8g 塩分 2.5g	
29 木	ごはん(持参) 白身魚のタルタルソース 土佐和え 金時豆 キャベツ汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎かりんとう	ずけとうだら、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、調合油、パン粉、米粉、ごま油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖、揚げせんべい	エネルギー 552kcal たんぱく質 16.7g 脂質 25.2g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	
30 金	ごはん(持参) 豚肉の生巻焼き 春雨ソテー 焼きアスパラ きつねそうめん汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎カップライス	豚かたロース、豚かた肉 せん切り、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、しょうが、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、アスパラガス、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、ほろさめ、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、本みりん、たししょうゆ、あら塩、きび砂糖、トマトケチャップ	エネルギー 650kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.7g 炭水化物 87.7g 塩分 2.9g	

31 ±	ソフトフランス 甘バター チンジャオロース 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎とうもろこしせんべい	ホイップクリーム、豚かた肉 せん 切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、たけのこ 水煮、青ピー マン、しょうがおろし汁、バレンシア オレンジ	コッペパン、ごま油	きび砂糖、純米酒、あら 塩、こいくちしょうゆ、本み りん、片栗粉、塩せんべい	エネルギー 573kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.1g 炭水化物 72.4g 塩分 1.5g	
---------	--	---------------------------	---------------------------------	---	-----------	--	---	--

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

5月 献立表 幼児食(未満児)

2025 年 5 月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 木	ごはん きんぴらごぼう 厚焼きたまご 茹でアスパラ 大根汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎手作りドーナッツ	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、油揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、アスパラガス、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バナナ	うるち米、系こんにやく、いりごま、ごま油、オリーブ油、ホットケーキミックス、調合油、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 607kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.6g 炭水化物 82.5g 塩分 1.5g	
2 金	ごはん 鶏肉のカレークリームソース グリーンサラダ ベイクドパンブキン 鶏南蛮汁 オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	鶏もも肉 20g、生クリーム、プロセスチーズ、無添加ウインナー、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	にんにく、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン缶、ミニトマト、かぼちゃ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、オリーブ油、干しうどん、かたくり粉	こいくちしょうゆ、カレー粉、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、あら塩、本みりん、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 665kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.2g 炭水化物 95.1g 塩分 2.9g	
3 土								憲法記念日
4 日								みどりの日
5 月								こどもの日
6 火								振替休日
7 水	ごはん 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃサラダ 白菜汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇ほしのおせんべい ◎牛乳 100 ◎ウエハース	豚かた肉 せん切り、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、マヨネーズ、あら塩、麦茶、塩せんべい、ウエハース	エネルギー 575kcal たんぱく質 20.6g 脂質 25.4g 炭水化物 72.6g 塩分 1.7g	
8 木	ごはん さわらのねぎ味噌焼き もやしときゅうりのツナ和え ベイクドポテト あおさ汁 オレンジ	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎ぱりぱりパンブキン	さわら、米みそ、ツナ缶、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、あおさ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、米酢、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.6g 炭水化物 67.2g 塩分 1.5g	
9 金	たけのごはん 油淋鶏 青菜のごま和え 金時豆 春キャベツ汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	油揚げ、鶏もも肉 20g、ささげ、厚削り、米みそ、牛乳	たけのこ 水煮、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、にんにく、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、キャベツ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、調合油、ごま油、いりごま	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、片栗粉、米酢、清酒、きび砂糖、麦茶、ソフトビスケット、誕生ケーキ	エネルギー 637kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g 炭水化物 88.2g 塩分 2.0g	誕生会
10 土	エッグパン・甘バターパン 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 〇ふわふわチップ ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりごま、ごま油	バセリ粉、マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、赤ちゃんせんべい、芋かりんとう	エネルギー 688kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.8g 炭水化物 89.7g 塩分 2.6g	
11 日								
12 月	ごはん ミートボール ひじきサラダ 焼きブロッコリー ポトフ オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎フルーツヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、厚削り、無添加ウインナー、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、干しひじき、きゅうり、コーン缶、さやいんげん、ブロッコリー、キャベツ、バレンシアオレンジ、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、パン粉、調合油、じゃがいも、グラニュー糖	あら塩、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、コンソメ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 685kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.1g 炭水化物 101.6g 塩分 2.1g	
13 火	ごはん アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 〇水族館のなかまたち(ビスケット) ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	カレールウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.7g	
14 水	ごはん 焼き魚(鮭) ほうれん草とちくわの白和え キッシュ ニラ玉汁 美生柑	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎スラッピージョー	さけ、焼き竹輪、本焼豆腐、プロセスチーズ、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、アスパラガス、にら、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑、バナナ	うるち米、いりごま、きび砂糖、じゃがいも、米粉、有塩バター、オリーブ油、バターロール、パン粉	かつお・昆布だし、甘みそ、ベーキングパウダー、きび砂糖、あら塩、麦茶、中濃ソース、トマトケチャップ、トマトピューレー	エネルギー 709kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.0g 炭水化物 95.8g 塩分 3.6g	
15 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆麩汁 オレンジ	〇麦茶 〇ウエハース ◎牛乳 100 ◎ホットケーキ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳、卵	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、焼きふ、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ウエハース、ケーキシロップ	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.3g 炭水化物 78.9g 塩分 1.9g	

16	金	ごはん さばの竜田揚げ ナムル かぼちゃの甘煮 温そうめん汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	さば、厚削り、鶏もも肉 せん切り、牛乳	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、コーン缶、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、いりごま、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、あら塩、きび砂糖、麦茶、ビスケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.7g 炭水化物 79.4g 塩分 2.0g	
17	土	ソフトフランス ピーナッツパン デキンカチャトラ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎ふわふわチップ	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、麦茶、ビスケット、赤ちやんせんべい	エネルギー 648kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.5g 炭水化物 102.1g 塩分 2.3g	
18	日								
19	月	ごはん 鶏の磯辺天ぷら アスパラとじゃこのサラダ れんこんのきんぴら ワントンスープ ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎飲むヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 20g、豚かた肉 せん切り、厚削り、ヨーグルト、牛乳	あおのり、アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン缶、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、りょくとうもやし、ほうれんそう、日高こんぶ、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ	うるち米、揚げ油、天ぷら粉、きび砂糖、オリーブ油、ごま油、ワントンの皮	おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、水、純米酒、米酢、食塩、麦茶、カルピス、ウエハース	エネルギー 523kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.5g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g	
20	火	ごはん 酢豚 花型卵 焼きアスパラ なめこ汁 美生柑	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	豚もも肉、厚削り、卵、絹ごし豆腐、みこそ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、アスパラガス、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、有塩バター、米粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米粉、ごま油、麦茶、ビュアココア	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.7g 炭水化物 92.0g 塩分 1.7g	
21	水	ごはん 焼肉 ビーフンソテー 豆腐汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○パナナ ◎牛乳 100 ◎おやつパン	豚かたロース、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、厚削り、みこそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ、パナナ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、麦茶、クリームパン	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.8g 炭水化物 90.9g 塩分 1.5g	
22	木	ごはん カレイの煮付け マカロニサラダ えのき汁 オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	かれい、プロセスチーズ、厚削り、みこそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、みりん、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、赤ちやんせんべい	エネルギー 528kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.0g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g	
23	金	菓子袋							春の合同遠足
24	土	サンドイッチ・甘バターサンド とろりんスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ぱりぱりパンブキン ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	卵、豚ひき肉、牛乳、かにかま、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、えのきたけ、乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	食パン、パン粉、オリーブ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、み鶏がらスープ、あら塩、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.4g 炭水化物 85.6g 塩分 2.5g	
25	日								
26	月	ごはん ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロック豆腐、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 652kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.5g 炭水化物 105.7g 塩分 2.5g	
27	火	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 ジャーマンポテト 青菜の納豆和え かきたま汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎カレーうどん	鶏もも肉 20g、無添加ウインナー、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、卵、厚削り、牛乳、豚かた肉 せん切り	たまねぎ、オレンジジュース、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ごま油、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、キウイフルーツ、さいいんげん	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉、干しうどん、オリーブ油	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、純米酒、バセリ粉、あら塩、麦茶、カレールウ	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.9g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g	
28	水	ごはん ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き レバーの甘辛煮 のっぺい汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ◎動物ビスケット ◎牛乳 100 ◎おやつパン	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、鶏もも肉 せん切り、厚削り	にんじん、ごぼう、干しひじき、さいいんげん、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、食用こめ油、さいとも、糸こんにやく、かたくり粉	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、バセリ粉、あら塩、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、麦茶、ビスケット、クリームパン	エネルギー 665kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.2g 炭水化物 93.8g 塩分 2.5g	
29	木	ごはん 白身魚のタルタルソース 土佐和え 金時豆 キャベツ汁 美生柑	○麦茶 ○パナナ ◎牛乳 100 ◎かりんとう	すけとうだら、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、みこそ、牛乳	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、美生柑、パナナ	うるち米、調合油、パン粉、米粉、ごま油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶、揚げせんべい	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.7g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	
30	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨ソテー 焼きアスパラ きつねそうめん汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎カップライス	豚かたロース、豚かた肉 せん切り、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、しょうが、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、アスパラガス、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、ほろさめ、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、本みりん、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶、トマトケチャップ	エネルギー 650kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.7g 炭水化物 87.7g 塩分 2.9g	
31	土	ソフトフランス 甘バター デンジャオロース 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ふわふわチップ	ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、たけのこ、水煮、青ピーマン、しょうがおろし汁、バレンシアオレンジ	コッペパン、ごま油	きび砂糖、清酒、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、片栗粉、麦茶、ソフトビスケット、赤ちやんせんべい	エネルギー 580kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.8g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※都合により献立を変更する場合があります。