



令和2年度

5月

献立表

担当 佐藤（もんもん）



日付		午前 おやつ	昼 食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕 食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
1 19	金 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) さわらのねぎみそ焼き 切干し大根の旨煮 デザート	牛乳 1日：ミニクロワッサン 19日：クラッカー ざらめせんべい かぼちゃビスケット	米、七分つき米、 砂糖、押麦、油、 クラッカー、ざら めせんべい、かぼ ちゃビスケット	牛乳、さわら、絹 ごし豆腐、油揚 げ、米みそ、調製 豆乳、スキムヨー グルト	ほうれんそう、ね ぎ、にんじん、切 り干しだいこん、 糸みつば、デザー ト	かつおだし、しょ うゆ、みりん、 酒、食塩	523.9(436.8) 23.3(21.9) 15.5(13.2) 1.7(1.3)	1日：豚汁うどん 19日：わかめうどん キャンディーチーズ デザート	ゆでうどん、さといも	豚肉、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ、キャン ディチーズ	だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、干しし いたけ、わかめ、デ ザート	かつおだし、しょう ゆ、みりん、食塩	241.7(163.5) 10.5(6.9) 7.0(4.4) 1.7(1.2)
2 23	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 芋けんぴ チーズクラッカー 水族館クッキー	米、じゃがいも、 油、砂糖、芋けん ぴ、チーズクラッ カー、水族館クッ キー	牛乳、豚肉(も も)、調製豆乳、ｽ ﾏﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、にんじ ん、いんげん、デ ザート	ハヤシルウ	535.8(435.8) 16.7(16.2) 17.5(13.7) 1.6(1.3)						
7 21	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・ほうれん草) チキンナゲット マカロニサラダ デザート	牛乳 ラムネ ソフトせんべい 英字ビスケット	米、七分つき米、 マカロニ、エッグ フリー、ラムネ、 有機キヌア、砂 糖、ソフトせんべ い、ビスケット	牛乳、米みそ、チ キンナゲット、調 製豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ	にんじん、きゅう り、ほうれんそ う、コーン缶、生 わかめ、デザート	煮干だし、食塩	601.5(500.3) 20.3(18.8) 18.0(15.1) 2.0(1.5)	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃチップ デザート	米、七分つき米、油、 有機キヌア	木綿豆腐、豚肉(ば ら)、粉チーズ、かつお 節	かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、にら、デザー ト	しょうゆ、かつおだし	399.8(279.8) 11.7(8.2) 15.3(10.7) 0.5(0.3)
8 22	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(ねぎ・キャベツ) ミートローフ ブロッコリーのさっぱり和え デザート	牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、 七分つき米、片栗 粉、砂糖、油、有 機キヌア、米粉、	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米み そ、調製豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー、た まねぎ、にんじ ん、キャベツ、 コーン缶、ねぎ、 うめびしお、ひじ き、デザート	煮干だし、ケ チャップ、しょう ゆ、酢、食塩	582.5(481.5) 19.0(18.1) 19.1(15.3) 1.8(1.4)	ごはん さけのホイル焼き もやしときゅうりのナムル デザート	米、七分つき米、押 麦、マーガリン、こま 油	さけ	もやし、きゅうり、し めじ、えのきだけ、に んじん、デザート	しょうゆ、食塩、こ しょう	287.7(208.0) 15.8(12.2) 4.6(3.5) 0.7(0.5)
9	土	豆乳 ヨーグルト	和風あんかけラーメン デザート	牛乳 ビスコ いりこ かぼちゃビスケット	ゆで中華めん、片 栗粉、ビスコ、 油、砂糖、かぼ ちゃビスケット	牛乳、豚肉(も も)、いりこ、調製 豆乳、スキムヨー グルト	にんじん、たまね ぎ、ねぎ、デザー ト	かつおだし、しょ うゆ、みりん、食 塩	511.5(418.2) 21.7(18.5) 15.5(12.6) 2.3(1.7)						
11 25	月	豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼 すまし汁(えのき・葉ねぎ) デザート	コーンフレーク	米、コーンフレー ク、七分つき米、 片栗粉、砂糖、押 麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ミロ、 米みそ、調製豆 乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、にんじ ん、えのきだけ、 葉ねぎ、干ししい たけ、デザート	かつおだし、しょ うゆ、酒、食塩、 コンソメ、おろし しょうが、おろし にんにく	522.0(425.2) 20.0(18.4) 13.4(11.0) 2.2(1.8)	ごはん 蒸し魚の照りつけ ピーマンサラダ デザート	米、七分つき米、ピー マン、押麦、ごま油、 砂糖、片栗粉	さわら	もやし、にんじん、 きゅうり、デザート	しょうゆ、みりん、 酢、酒	333.8(242.5) 14.5(11.2) 7.1(5.4) 0.7(0.5)
12	火	豆乳 ヨーグルト	きつねごはん けんちん汁 ブロッコリーとハムのサラダ デザート	牛乳 ココアゼリー (幼児) フルーτζゼリー (乳児)	米、七分つき米、 砂糖、三温糖、有 機キヌア、油、ｽﾄ ロベリーゼリーの 素	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、豆乳 ホイップクリーム、 油揚げ、ハム、こ ま、豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー、だい こん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、こ ぼう、コーン缶、ﾌ ｧｰﾝ、デザート、み かん缶	かつお・昆布だ し、しょうゆ、 酢、食塩	532.6(446.8) 18.4(16.8) 19.7(14.5) 1.8(1.4)	鶏肉と小松菜のクリーム丼 ハッシュポテト デザート	米、フレンチフライポ テト、七分つき米、 油、米粉、押麦、砂糖	鶏もも肉、豆乳	こまつな、たまねぎ、 クリームコーン缶、に んじん、デザート	鶏がらだし、食塩、お ろしにんにく、こしょ う	382.5(267.8) 12.6(8.8) 10.0(7.0) 0.4(0.3)
13 27	水	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(麩・大根) タンドリーチキン 大豆のサラダ デザート	牛乳 菜飯おにぎり	米、エッグフ リー、パン粉、ﾊﾞ ターロール、なた ね油、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 だいす水煮缶詰、ｽ ﾏﾖｰｸﾙﾄ、調製 豆乳	だいこん、かぼ ちゃ、こまつな、 にんじん、きゅう り、デザート	ケチャップ、酒、 しょうゆ、酢、コ ンソメ、カレー 粉、食塩、おろし にんにく	533.1(442.2) 24.5(21.8) 15.4(12.7) 2.1(1.6)	ごはん 肉野菜炒め ひじきのサラダ デザート	米、七分つき米、なた ね油、押麦	豚肉(ばら)、ツナ油漬 缶	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ほ うれんそう、コーン 缶、ひじき、デザート	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、こしょう	398.3(278.8) 11.3(7.9) 16.9(11.8) 0.9(0.6)
14 28	木	豆乳 ヨーグルト	ツナトマスバゲティ ースープ(春雨・にら) フルーツポンチ	ドリンクヨーグルト 甘辛せんべい 動物ビスケット 焼き芋クッキー	スバゲティ、甘 辛せんべい、動物 ビスケット、三温 糖、はるさめ、 油、砂糖、焼き芋 クッキー	牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ 、ツナ油漬缶、 調製豆乳	ホールトマト缶 詰、たまねぎ、み かん缶、こまつ な、もも缶、ﾊﾅ ﾅ、にんじん、に ら、デザート	ケチャップ、酒、 コンソメ、食塩、 パセリ粉	566.5(446.0) 19.4(18.2) 12.7(9.6) 3.1(2.3)	親子丼 スナッペンどうの塩昆布炒め デザート	米、じゃがいも、七分 つき米、押麦、なたね 油、三温糖	卵、鶏もも肉	たまねぎ、スナッペン どう、にんじん、い んげん、干ししいた け、塩こんぶ、焼きの り、デザート	かつお・昆布だし、 しょうゆ、本みりん、 酒	379.4(265.6) 14.5(10.2) 10.1(7.1) 0.9(0.6)
15 29	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん 若竹汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの和え物 デザート	牛乳 水ようかん いりこ (幼児のみ)	米、七分つき米、 砂糖、エッグフ リー、小麦粉、押 麦、ごま油、油	牛乳、さけ、こし あん、きな粉、い りこ、粉チーズ、 調製豆乳、ｽﾏﾖｰ ｸﾙﾄ	キャベツ、にんじ ん、たけのこ、え のきだけ、クリー ムコーン缶、生わ かめ、かんでん クック、デザート	かつおだし、しょ うゆ、食塩、こ しょう	491.8(422.4) 25.7(23.4) 12.7(11.0) 1.4(1.1)	ごはん 新じゃがそばろ 大根サラダ デザート	じゃがいも、米、七分 つき米、油、砂糖、押 麦、片栗粉	豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 デザート	酢、しょうゆ、食塩	336.9(235.8) 7.7(5.4) 7.8(5.5) 0.5(0.3)
16 30	土	豆乳 ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き丼 デザート	牛乳 ココア動物ビスケット クリームサンド きらす揚げ	米、七分つき米、 押麦、なたね油、 砂糖、ビスケッ ト、クリームサン ド、きらす揚げ	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、調製豆乳、ｽ ﾏﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、にんじ ん、にら	酒、みりん、しょ うゆ、おろししょ うが	529.0(437.4) 17.1(16.5) 20.1(16.1) 0.7(0.6)						
18	月	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・なめこ) 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え デザート	牛乳 ミニクロワッサン	米、七分つき米、 さといも、三温 糖、砂糖、焼ふ	牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ 、生揚げ、鶏も も肉、米みそ、か つお節、調製豆乳	だいこん、もやし、 チンゲンサイ、に んじん、なめこ、 干ししいたけ、デ ザート	煮干だし、かつ お・昆布だし、 しょうゆ、酒、み りん	463.4(384.8) 17.8(17.2) 8.7(7.6) 1.9(1.5)	ごはん 豚肉のこうじ焼き きゅうりと人参の甘酢あえ デザート	米、七分つき米、米こ うじ、油、押麦、砂糖	豚肉(肩ロース)	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、黄ピーマ ン、デザート	酢、食塩	372.4(260.7) 12.8(9.0) 12.4(8.7) 0.2(0.1)
20	水	豆乳 ヨーグルト	豆カレー スープ(キャベツ・コーン) みかんヨーグルト	ドリンクヨーグルト バナナケーキ	米、七分つき米、 米粉、油、三温 糖、砂糖、押麦、	牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ 、豚ひき肉、だ いす水煮缶詰、調 製豆乳	たまねぎ、みかん 缶、ﾊﾅﾅ、にん じん、ホールトマ ト缶詰、キャベ ツ、ﾄﾏﾄﾋﾞﾕｰ ﾚ、コーン	カレーの王子さ ま、コンソメ、お ろしにんにく、お ろししょうが、食 塩	592.1(486.9) 20.9(19.5) 14.8(12.1) 1.1(0.9)	ロールパン ポテオムレツ アスパラガスと人参のソテー デザート	じゃがいも、油、ﾊﾞ ターロール、マーガリ ン	卵、ベーコン、ウイン ナー、調製豆乳	グリーンアスパラガ ス、にんじん、ほうれ んそう、デザート	ケチャップ、食塩、こ しょう	349.9(239.5) 12.6(8.7) 16.9(11.7) 1.2(0.8)
26	火	豆乳 ヨーグルト	きつねごはん けんちん汁 ブロッコリーとハムのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 米粉蒸しパン (りんごジャム)	米、米粉、七分つ き米、三温糖、 油、砂糖、有機キ ヌア	牛乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ 、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、油揚 げ、ハム、ごま、調 製豆乳、ｽﾏﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー、だい こん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、こ ぼう、コーン缶、り んごジャム、デザー ト	かつお・昆布だ し、しょうゆ、 酢、食塩	551.0(458.1) 19.9(18.8) 15.0(12.2) 1.9(1.5)	鶏肉と小松菜のクリーム丼 ハッシュポテト デザート	米、フレンチフライポ テト、七分つき米、 油、米粉、押麦、砂糖	鶏もも肉、豆乳	こまつな、たまねぎ、 クリームコーン缶、に んじん、デザート	鶏がらだし、食塩、お ろしにんにく、こしょ う	382.5(267.8) 12.6(8.8) 10.0(7.0) 0.4(0.3)



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は、() が3歳未満児で記載してあります。
※12日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。