

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	月	麦ごはん(未満児用) いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ベジタクッキー	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	れんげし・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エノキ・グリーンアスパカス・こまつな・ホーロン缶・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
2	火	麦ごはん(未満児用) うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 ツナごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	パナ・糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・清酒
6	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・れんげし	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
8	月	麦ごはん(未満児用) 豆腐のハンバーグ レタス(12g) ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳ココア そらまめ せんべい	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・じゃがいも・バター・片栗粉・三温糖・せんべい	たまねぎ・レタス・にんじん・パセリ・そらまめ(さや入り)	ツメクサ・米みそ・鳥がらだし・食塩・ビュウココア
9	火	麦ごはん(未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	りんご・ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパカス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
10	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・まぐろ油漬缶・カットわかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・青ねぎ・にんじん・乾燥しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・レモン果汁	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩(塩もみ用)・食酢・ペーキングパウダー・重曹・ビナエッセンス
11	木	ぶどうパン(未満児用) 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 オレンジゼリー クラッカー(15g)	牛乳・魚・ベーコン・調整豆乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温糖・クラッカー	メロン・しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
12	金	麦ごはん(未満児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・牛肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホーロン缶・干しぶどう・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・ペーキングパウダー・米みそ
13	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	ゆづ果汁・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・パナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
15	月	ピーズごはん(未満児用) ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ラッシー(牛乳) フルーツミルクかん	牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵・トリックヨーグルト・粉寒天	ウエハース・精白米・押麦・植物油・バター・三温糖	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・こまつな・メロン・パナ・ハイアプル缶・みかん缶	食塩・清酒・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
16	火	麦ごはん(未満児用) 魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ナポリタン(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・脱脂粉乳・ベーコン	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・スパゲティ・植物油	れんげし・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ピーマン	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
17	水	ロールパン(未満児用) チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・黒砂糖・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	475	18.3	14.4	287	2.2	203	0.29	0.46	23	4.4	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

## 5月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	月	いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	豆乳 ベジタクッキー	白身魚・粉チーズ・鶏 肉・調整豆乳・鶏卵	植物油・じゃがいも・ 小麦粉・三温糖・バター	しょうが・にんにく・たまね ぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパ ガス・こまつな・ホルモン缶・ にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ・ペーキン グパウダー
2	火	うま煮 若竹汁 (えのきたけ入り)	牛乳 ツナごはん (おやつ)	鶏肉・厚揚げ・塩わか め・牛乳・まぐろ油漬 缶	じゃがいも・植物油・ 三温糖・精白米・押麦	糸こんにゃく・にんじん・さ やいんげん・ゆでたけのこ・ えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩・清酒
6	土	チャンポン ヨーグルト (固形)	牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・加糖ヨーグル ト・牛乳	中華めん・ごま油・ビス ケット	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが・オレゾ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
8	月	豆腐のハンバーグ レタス(12g) ポテトミルクスープ	豆乳ココア そらまめ せんべい	牛ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・脱脂粉乳・豆乳	植物油・パン粉・ごま 油・じゃがいも・パ ター・片栗粉・三温糖・ せんべい	たまねぎ・レタス・にんじん・ パチ・そらまめ (さや入り)	ツメクサ・米みそ・鳥がらだ し・食塩・ビュココア
9	火	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁 (豆腐)	スキムミルク レーズンスコーン	豚肉・木綿豆腐・塩わ かめ・脱脂粉乳・鶏 卵・牛乳	植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・ホットケーキミッ クス・無塩バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・し めじ・グリーンアスパガス・にん じん・にんにく・しょうが・ えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・かつお昆布だし・食 塩
10	水	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめのごま酢和え	スキムミルク バスプーサ	鶏肉・高野豆腐・まぐ ろ油漬缶・カットわかめ・ 脱脂粉乳・鶏卵・プレーン ヨーグルト	植物油・三温糖・すり ごま・ごま油・小麦 粉・グラニュー糖・無塩バ ター	たまねぎ・にんじん・乾しい たけ・グリーンアスパガス・えの きたけ・きゅうり・レモン果汁	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・食塩 (塩もみ 用)・食酢・ペーキングパ ウダー・重曹・バナナエッセンス
11	木	魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	豆乳 オレンジゼリー クラッカー (15g)	魚・ベーコン・調整豆乳・ 粉寒天	植物油・三温糖・クラッ カー	しょうが・たまねぎ・トマ ト缶・キャベツ・にんじん・パセ リ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・鳥がらだし
12	金	カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク みそ万十	牛肉・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・カ レー粉・三温糖・小麦 粉・三温糖・甘納豆(あ ずき)	たまねぎ・にんじん・さやい んげん・ホルモン缶・干しぶど う・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトチ ャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食酢・ペーキングパ ウダー・米みそ
13	土	肉うどん バナナ (75g)	牛乳 かりんとう	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
15	月	ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	ラッシー (牛乳) フルーツミルクかん	鶏もも・ロースム・鶏卵・ 牛乳・ドリンクヨーグルト・粉 寒天	植物油・バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・ゆでた けのこ・こまつな・レモン・パ ナ・パイナップル缶・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・白ワ イン・鳥がらだし
16	火	魚の新緑揚げ トマト (32g) 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク ナポリタン(おやつ)	白身魚・鶏卵・厚揚 げ・脱脂粉乳・ベーコン	小麦粉・揚げ油・スパゲ ティ・植物油	パセリ・トマト・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ・ピーマ ン	食塩・白ワイン・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・コンソ メ・トマトチキッパ・ウスターソース
17	水	チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	鶏肉・脱脂粉乳・粉寒 天・豆乳・きな粉	じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・マヨネ ーズ・すりごま・黒砂 糖・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リンピース・切干だいこん・きゅ うり	鳥がらだし・ローリエ・食 塩・煮干しだし・みり ん・濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・米みそ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)( $\mu$ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	403	18.4	14.0	279	2.5	215	0.29	0.47	21	4.5	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満