

令和2年

5月 給食献立表

三歳以上児

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
1	金	ロールパン スペニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ビビンバごはん 牛乳	鶏卵・トマト・ベーコン・ 鶏ひき肉・ぶたひき肉・普 通牛乳	ロールパン・じゃがいも・ 精白米・ごま油・砂糖・いり ごま	青ピーマン・たまねぎ・トマトケチ ヤブ・リーフレタス・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・りんご・きゅうり ・キャベツ・にんじん・パセリ・グ レープフルーツ
2	土	豚丼 サツマイモの甘煮 みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたもも(赤肉)・豆みそ・ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・砂糖・さつまいも・ 薄力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・レーズン・塩わかめ・長ねぎ・ オレンジ
7	木	クリームライス 大根サラダ ミネストローネ グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり 牛乳	鶏もも・調整豆乳・まぐろ 水煮缶詰・大豆水煮缶詰・ 削り節・プロセスチーズ・ 普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・ シチュールー・	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ グリーンピース・ゆでだいこん・き ゅうり・コーン缶詰粒・赤ピーマン ・トマトホール缶詰・にんじん・ト マトケチャップ・パセリ・グレープフ ルーツ
8	金	ごはん さわらのてり焼き 童和風チキンジャオロース みそ汁(大根・しめじ・ねぎ・油揚げ) バナナ	みかんゼリー ビスケット 牛乳	さわら・ぶたもも・甘みそ ・油揚げ・普通牛乳	精白米・砂糖・じゃがいも・ 調合油・ハードビスケット	レモン・サラダな・青ピーマン・に んじん・たけのこ水煮缶詰・赤ピ ーマン・ぶなしめじ・だいこん・長 ねぎ・バナナ・みかんジュース・寒天
9	土	ごはん すきやき風煮 青菜のおひたし みそ汁(大根・人参・油揚げ・ねぎ) オレンジ	さつまいものゴマまぶし 牛乳	焼き豆腐・ぶたもも(赤肉) ・かつお節・甘みそ・油揚 げ・普通牛乳	精白米・砂糖・調合油・いり ごま・さつまいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・はくさい・こまつな・りょくと うもやし・にんじん・だいこん・長 ねぎ・オレンジ
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ(ひじき入り) ブロッコリーの中華和え 卵とわかめのスープ グレープフルーツ	バナナフライ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏 卵・普通牛乳	精白米・パン粉・砂糖・片栗 粉・ごま油・薄力粉・調合油	乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコ リー・きゅうり・長ねぎ・塩わかめ ・グレープフルーツ・バナナ
12	火	ごはん かじきのごまフライ すきこんぶの煮物 みそけんちん汁 オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	めかじき・さつま揚げ・大 豆・油揚げ・絹ごし豆腐・ 赤色辛みそ・ブレーンヨー グルト	精白米・砂糖・薄力粉・パン 粉・いりごま・調合油・じゃ がいも・米ぬか油・スナック クラッカー	サニーレタス・レモン・ミニトマト ・まこんぶ・ゆでにんじん・乾しい たけ・にんじん・だいこん・ごぼう ・長ねぎ・オレンジ・バナナ・みか ん缶詰・パインアップル缶詰
13	水	「おにぎりの日」 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ グレープフルーツ パック牛乳	ツナサンド 牛乳	若鶏もも・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ・普通牛 乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・マカロニ・スパゲテ イ・食パン	マーマレード・サニーレタス・ミニ トマト・きゅうり・コーン缶詰粒・ にんじん・グレープフルーツ・たま ねぎ
14	木	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのバーナー ^{ソテー} みそ汁(わかめ・じゃがいも・油あげ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	たら・甘みそ・油揚げ・普 通牛乳	精白米・調合油・砂糖・有 塩バター・じゃがいも	コーン缶詰クリーム・ミニトマト・ リーフレタス・ほうれんそう・ぶな しめじ・にんじん・塩わかめ・オレ ンジ
15	金	やきそば かぼちゃ煮 豆乳ぽぽいスープ バナナ	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたもも(赤肉)・豆乳・油 揚げ・普通牛乳	中華めん・調合油・砂糖・じ がいも・精白米	キャベツ・りょくとうもやし・にん じん・青ピーマン・あおのり・くり かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう ・バナナ・にんじん・乾ひじき
16	土	ハヤシライス グリーンサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	じゃがマヨ醤油 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 ・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも ・砂糖・オリーブ油・	にんじん・たまねぎ・レタス・きゅ うり・トマト・にんじん・キャベツ ・グレープフルーツ
18	月	シシリアンライス さえこちゃんサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	ウインナーとチーズの蒸しパン 牛乳	ぶたもも・鶏卵・鶏ひき肉 ・ウインナーソーセージ・ プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・砂糖・オリーブ油 ・緑豆はるさめ・薄力粉	たまねぎ・トマト・キャベツ・りん ご・コーン缶詰粒・きゅうり・チ ングンサイ・にんじん・グレープフル ーツ
19	火	ごはん 鮭のみぞ漬焼 切干大根の煮物 みそ汁(ほうれん草・豆豉・もやし・ねぎ) オレンジ	豆腐ナゲット 牛乳	さけ・赤色辛みそ・油揚げ ・大豆・甘みそ・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰・普通牛 乳	精白米・砂糖・調合油・觀世 ふ・パン粉	リーフレタス・ミニトマト・にんじ ん・切干しだいこん・乾しいたけ ・ほうれんそう・長ねぎ・だいすもや し・オレンジ・たまねぎ・パセリ・ トマトケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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 食事摂取量	602	24.6	17.6	300	2.2	246	0.45	0.51	45	4.1	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	580	23.9	16.1	260	2.5	250	0.32	0.36	18	4.0	1.6
炭水化物エネルギー比(%)		56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		26 %	
目安: 50%以上、65%未満		目安: 13%以上、20%未満								目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

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
20	水	五目うーめん 竹輪の磯辺揚げ・さつま芋天ぷら 青菜のごま和え バナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏卵・ 焼き竹輪・赤色辛みそ・普 通牛乳	そうめん・薄力粉・調合油・ さつまいも・いりごま・砂糖 ・精白米	乾しいたけ・にんじん・はくさい・ 長ねぎ・あおのり・こまつな・だい ずもやし・バナナ
21	木	ごはん さわらのてり焼き 童和風チキンジャオロース みそ汁(大根・人参・油揚げ・ねぎ) グレープフルーツ	じやこマヨトースト 牛乳	さわら・ぶたもも・甘みそ ・油揚げ・しらす干し・普 通牛乳	精白米・砂糖・じゃがいも・ 調合油・食パン・いりごま	レモン・サラダな・ミニトマト・青 ピーマン・にんじん・たけのこ水煮 缶詰・赤ピーマン・だいこん・長ね ぎ・グレープフルーツ・焼きのり
22	金	しめじごはん 鶏のから揚げ プロッコリーサラダ 花枝まし汁(三つ葉・豆腐・しめじ・鰯) オレンジ	フルーツデコレーションケーキ 牛乳	油揚げ・若鶏もも皮なし・ 絹ごし豆腐・普通牛乳・鶏 卵・ホイップクリーム	精白米・砂糖・片栗粉・調合 油・観世ふ・薄力粉・無塩バ ター・グラニュー糖	ぶなしめじ・にんじん・リーフレタ ス・レモン・ミニトマト・プロッコ リー・コーン缶詰粒・りんご・きゅ うり・ゆで糸みづば・オレンジ・み かん缶詰・メロン・バナナ
23	土	中華丼 キャベツのゆかり和え 中華スープ グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたもも(赤肉)・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・ご ま油・薄力粉・砂糖	はくさい・にんじん・乾しいたけ・ チングンサイ・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・ゆかり・長ねぎ・グレ ープフルーツ・レーズン
25	月	ごはん 豆腐ハンバーグ(ひじき入り) カルシウムサラダ 卵とわかめのスープ オレンジ	トマトクリームスパゲッティー 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・い かなご煮干し・鶏卵・調整 豆乳・ベーコン・普通牛乳	精白米・パン粉・砂糖・片栗 粉・マカロニ・スパゲティ	乾ひじき・にんじん・さやいんげ ん・ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・塩わかめ・コーン缶詰 粒・長ねぎ・オレンジ・トマトホー ル缶詰・トマトケチャップ・ほうれん そう
26	火	ごはん かじきのごまフライ すきこんぶの煮物 みそけんちん汁 バナナ	ゆで卵 煮干しのキャラメリゼ 牛乳	めかじき・さつま揚げ・大 豆・油揚げ・絹ごし豆腐・ 赤色辛みそ・鶏卵・煮干し ・普通牛乳	精白米・砂糖・薄力粉・パン 粉・いりごま・調合油・じゃ がいも・米ぬか油・ごま	サニーレタス・レモン・ミニトマト ・まこんぶ・ゆでにんじん・乾しい たけ・にんじん・だいこん・ごぼう ・長ねぎ・バナナ
27	水	ロールパン ハムエッグ ひじきサラダ にんじんのポタージュ グレープフルーツ	納豆チャーハン 牛乳	鶏卵・ロースハム・まぐろ 水煮缶詰(白)・調整豆乳・ 納豆・ぶたひき肉・普通牛 乳	ロールパン・じゃがいも・ シチュールー・精白米・ごま 油	リーフレタス・ミニトマト・乾ひじ き・きゅうり・赤ピーマン・コーン 缶詰粒・たまねぎ・にんじん・パセ リ・グレープフルーツ・長ねぎ
28	木	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー 沢煮椀 バナナ	アメリカンドック 牛乳	たら・ぶたもも(赤肉)・油 揚げ・魚肉ソーセージ・普 通牛乳	精白米・調合油・砂糖・オ リーブ油・薄力粉	コーン缶詰クリーム・ミニトマト・ リーフレタス・ほうれんそう・ぶな しめじ・にんじん・だいこん・ごぼ う・乾しいたけ・長ねぎ・バナナ
29	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ にらたまご オレンジ	じゃがいもピザ 牛乳	ぶたもも(赤肉)・かにかま ぼこ・甘みそ・絹ごし豆腐 ・鶏卵・ベーコン・トマトソース ・普通牛乳	精白米・砂糖・調合油・緑豆 はるさめ・じゃがいも	サニーレタス・ミニトマト・きゅ うり・コーン缶詰粒・にんじん・にら ・だいすもやし・オレンジ・青ピ ーマン
30	土	和風スパゲッティー プロッコリーサラダ 根菜スープ グレープフルーツ	きなこおはぎ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏ひき肉 ・きな粉・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合 油・じゃがいも・もち米・砂 糖	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそ う・にんじん・プロッコリー・コー ン缶詰粒・きゅうり・だいこんの葉 ・パセリ・グレープフルーツ



★昼食には、毎食麦茶がつきます。

★13日(水)は、「おにぎりの日」になります。

★29日(金)は、絵本メニュー「おいしいものつくろう」の「じゃがいもピザ」です。

★食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

