



5月 献立表



令和3年

祝昌第二保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	乳児
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	
1	土	人参煮 麦茶	鶏肉のバーベキューソース丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 味噌	米 砂糖 油	しょうが にんにく りんご 昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:359kcal タンパク:13.2g 脂質:8.9g カルシウム:27mg 食塩相当量:1g	エネルギー:302kcal タンパク:10.7g 脂質:7.1g カルシウム:30mg 食塩相当量:0.8g
6	木	ポン菓子 麦茶	玄米入りご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	豆乳くずもち クラッカー 麦茶	豚ひき肉 豆乳 きな粉	米 玄米 油 マカロニ 砂糖 片栗粉 クラッカー ポン菓子	玉ねぎ 人参 コーン りんご	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:635kcal タンパク:18g 脂質:16.7g カルシウム:66mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:517kcal タンパク:14.8g 脂質:13.2g カルシウム:55mg 食塩相当量:1.2g
7	金	オレンジ 麦茶	ご飯 すまし汁 さわらのごま味噌焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 パイナップル 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	さわら 味噌 高野豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 グリンピース パイナップル オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:612kcal タンパク:25.7g 脂質:15.5g カルシウム:312mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:504kcal タンパク:20.5g 脂質:11.5g カルシウム:232mg 食塩相当量:0.9g
8	土	蒸しさつま芋 麦茶	ちゃんぽん風うどん もやしとわかめの和え物 麦茶		豚肉	うどん ごま油 砂糖 ごま さつま芋	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 昆布 干しいたけ もやし きゅうり わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:264kcal タンパク:10.5g 脂質:7.7g カルシウム:87mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:235kcal タンパク:8.6g 脂質:6.3g カルシウム:80mg 食塩相当量:1g
10	月	大根煮 麦茶	豚肉の生姜焼き丼 春雨スープ キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー クラッカー 麦茶	豚肉 干しえび	米 油 ごま油 春雨 砂糖 クラッカー	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ ほうれん草 人参 ゆかり オレンジ りんごジュース アガー 大根	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:540kcal タンパク:16.7g 脂質:13.4g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:433kcal タンパク:13g 脂質:10.6g カルシウム:112mg 食塩相当量:0.9g
11	火	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 グレープフルーツ 麦茶	ごまクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 煮干し	米 塩こうじ 油 薄力粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 えのき草 チンゲン菜 切干大根 小松菜 グレープフルーツ	水 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:714kcal タンパク:23.7g 脂質:26.5g カルシウム:399mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:585kcal タンパク:21g 脂質:20.5g カルシウム:336mg 食塩相当量:1.2g
12	水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え バナナ 麦茶	キャベツたっぷりお好み焼き 牛乳	味噌 赤魚 納豆 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが 白菜 人参 ほうれん草 バナナ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー:558kcal タンパク:24.7g 脂質:14.2g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:452kcal タンパク:19.3g 脂質:10.3g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.3g
13	木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ アスパラサラダ パイナップル 麦茶	フライドおさつ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 アスパラガス 人参 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:699kcal タンパク:22.7g 脂質:25.9g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:593kcal タンパク:17.9g 脂質:20.8g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.1g
14	金	ポン菓子 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー スティック野菜 バナナ 麦茶	五平餅 小魚 牛乳	鶏肉 味噌 煮干し 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま ポン菓子	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 バナナ	水 カレールウ 麦茶 みりん	エネルギー:812kcal タンパク:22.5g 脂質:22.4g カルシウム:374mg 食塩相当量:2.3g	エネルギー:627kcal タンパク:17.4g 脂質:16.4g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.7g
15	土	蒸しかぼちゃ 麦茶	厚揚げのカレー煮丼 味噌汁 麦茶		厚揚げ 豚肉 味噌	米 片栗粉 小切麩	玉ねぎ しめじ 人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 南瓜	水 カレー粉 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	エネルギー:362kcal タンパク:13.4g 脂質:9.1g カルシウム:142mg 食塩相当量:1g	エネルギー:310kcal タンパク:11.3g 脂質:7.4g カルシウム:122mg 食塩相当量:0.8g
17	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	黄桃パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 さば 油揚げ 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが ひじき さらたき 人参 さやいんげん グレープフルーツ 黄桃缶	水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:621kcal タンパク:25g 脂質:21.7g カルシウム:336mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:507kcal タンパク:19.7g 脂質:16.5g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.4g
18	火	クラッカー 麦茶	焼きそば コンソメスープ ポテトサラダ りんご 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節 ツナ	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 コーン ほうれん草 きゅうり りんご	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:640kcal タンパク:17.8g 脂質:11.2g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:543kcal タンパク:14.6g 脂質:9g カルシウム:60mg 食塩相当量:1.7g
19	水	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ もやしと小松菜の和え物 パイナップル 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 パイナップル 南瓜 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩	エネルギー:622kcal タンパク:23.1g 脂質:17.3g カルシウム:357mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:485kcal タンパク:18g 脂質:13.1g カルシウム:270mg 食塩相当量:1g
20	木	小魚 麦茶	ピラフ 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ オレンジ 麦茶	ケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム 煮干し	米 油 じゃが芋 マーマレード 砂糖 無塩バター 薄力粉	人参 玉ねぎ コーン パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり オレンジ 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:670kcal タンパク:22.7g 脂質:26.1g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:532kcal タンパク:20.4g 脂質:20.4g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.5g



5月 献立表



令和3年

祝昌第二保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
21	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 アスパラと干しえびのかき揚げ 野菜のごま和え りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 干しえび ロースハム 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム じゃが芋	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり キャベツ 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:361kcal たんぱく質:15.5g 脂質:18.4g カルシウム:421mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:506kcal たんぱく質:12.4g 脂質:13.9g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.3g
22	土	せんべい 麦茶	豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 麦茶		豚肉 味噌 木綿豆腐	米 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:368kcal たんぱく質:13.3g 脂質:9.4g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:328kcal たんぱく質:11g 脂質:8.7g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.6g
24	月	蒸しさつま芋 麦茶	チキンライス コンソメスープ 小松菜とツナの炒め物 グレープフルーツ 麦茶	キャロットオレンジゼリー ボン菓子 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ボン菓子 さつま芋	玉ねぎ ビーマン 南瓜 キャベツ コーン 小松菜 人参 グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:608kcal たんぱく質:21g 脂質:16.9g カルシウム:301mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:500kcal たんぱく質:16.2g 脂質:12.9g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.2g
25	火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ビーフンサラダ りんご 麦茶	ふかしじゃが芋 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ビーフン じゃが芋 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ ひじき 人参 万能ねぎ ほうれん草 りんご 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:589kcal たんぱく質:20.6g 脂質:18.8g カルシウム:284mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:499kcal たんぱく質:16.7g 脂質:14.6g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.2g
26	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のサラダ オレンジ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	鮭	丸パン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 米 ごま油	人参 チンゲン菜 キャベツ コーン アスパラガス トマト オレンジ 小松菜 南瓜	チキンスープの素 塩 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー:554kcal たんぱく質:18.1g 脂質:13.4g カルシウム:89mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:477kcal たんぱく質:15.2g 脂質:10.9g カルシウム:76mg 食塩相当量:1.1g
27	木	ボン菓子 麦茶	ご飯 オニオンスープ 豚肉と春雨炒め パンパンプジー風サラダ バナナ 麦茶	りんごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 たら ぎゅうり もやし バナナ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:641kcal たんぱく質:22g 脂質:17.4g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:525kcal たんぱく質:17.5g 脂質:13.4g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.3g
28	金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンローフ なめたけ和え パイナップル 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 パン粉 片栗粉 マカロニ 油 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 パイナップル ビーマン	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:623kcal たんぱく質:25.4g 脂質:16.7g カルシウム:285mg 食塩相当量:2g	エネルギー:522kcal たんぱく質:19.9g 脂質:13.3g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.7g
29	土	大根煮 麦茶	鶏肉の香り焼き丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 青のり 昆布 干しいたけ キャベツ 人参 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:351kcal たんぱく質:14.3g 脂質:8.9g カルシウム:38mg 食塩相当量:1g	エネルギー:290kcal たんぱく質:11.6g 脂質:7.2g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.8g
31	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大根の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 あずき 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ	水 だし醤油 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:625kcal たんぱく質:20.7g 脂質:14.5g カルシウム:321mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:514kcal たんぱく質:19.1g 脂質:10.9g カルシウム:341mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
	平均量	569	19.6	16.1	225	1.4
乳	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
	平均量	469	15.9	12.5	183	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。