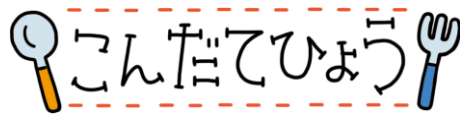


令和4年5月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	乳酸菌飲料	ご飯 八宝菜 棒々鶏サラダ 豆腐と卵の中華スープ オレンジ 麦茶	牛乳 ポパイパウ ンドケーキ	ぶたロース パナメイ エビ あさり水煮 鶏さ さ身 甘みそ 鶏卵 木 綿豆腐 普通牛乳	精白米 片栗粉 いらごま 三温糖 ごま油 有塩パタ ー	はくさい にんじん たま ねぎ ゆでたけのこ さや いんげん しょうが 乾し いたけ りょくとうもや し きゅうり こまつな 長ねぎ オレンジ ほうれ んそう	乳児：446 幼児：493
3	火		憲法記念日					
4	水		みどりの日					
5	木		こどもの日					
6	金	豆乳バナ ナ味	たけのこごはん たらりのフリッター 五色の和え物 わかめとしめじの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 アスパラビ スケット	油揚げ たら まぐろ油 漬缶詰 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調 合油 いらごま ハードビ スケット	たけのこ水煮 さやえん どう トマトケチャップ ほうれんそう りょくと うもやし にんじん 乾ひ じき たまねぎ ほんしめ じ 乾わかめ オレンジ	乳児：444 幼児：512
7	土	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かぼちゃのそぼろ煮 お麩・えのき・ほうれん草の 清汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	ぶたもも 淡色辛みそ ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 調合油 小町ふ ハ ードビスケット	キャベツ たまねぎ にん じん 青ピーマン くりか ぼちゃ ほうれんそう え のきたけ バナナ	乳児：502 幼児：566
9	月	乳酸菌飲料	カレーうどん さつまいもの煮物 シュウマイ オレンジ 麦茶	牛乳 ジャムサン ド	ぶたもも 油揚げ ぶ たひき肉 普通牛乳	ゆでうどん 片栗粉 さつ まいも 三温糖 ごま油 し ゅうまいの皮 調合油 食 パン	たまねぎ にんじん 乾し いたけ しょうが オレン ジ いちごジャム	乳児：496 幼児：556
10	火	牛乳	ご飯 鮭のクリームコーン焼き チーズポテト もやしと豚肉のスープ バナナ 麦茶	麦茶 ゆかりおに ぎり	さけ パルメザンチー ズ ぶたもも	精白米 マヨネーズ 有塩 バター 生パン粉 じゃが いも 調合油	コーンクリーム パセリ だいずもやし たまねぎ にんじん バナナ しその 葉	乳児：481 幼児：540
11	水	野菜ステ ィック 麦茶	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜のおかかあえ 若竹汁 キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグ ルト かぼちゃク ッキー	若鶏もも 淡色辛みそ 削り節 ドリンクヨー グルト	精白米 いらごま 有塩バ ター 砂糖 調合油	たまねぎ こまつなりよ くとうもやし たけのこ 水煮 乾わかめ キウイ フルーツ かぼちゃ	乳児：454 幼児：527
12	木	飲むヨー グルト	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ キャベツとささみのスープ バナナ 麦茶	麦茶 スイートポ テト	ぶたロース まぐろ油 漬缶詰 鶏ささ身 生ク リーム	精白米 薄力粉 調合油 マ カロニ マヨネーズ さつ まいも 三温糖 無塩パタ ー	たまねぎ マッシュルー ム水煮缶 トマトケチャ ップ きゅうり コーン缶 詰粒 キャベツ バナナ	乳児：533 幼児：602
13	金	豆乳バナ ナ味	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 星たべよ	ぶり 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 糸こんに やく 調合油 星たべよ	しょうが にんじん ごぼ う れんこん さやえんど う りょくとうもやし た まねぎ オレンジ	乳児：483 幼児：560
14	土	牛乳	ご飯 鶏肉のねぎだれ きゅうりとわかめの酢の物 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	鶏もも 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 調合油 三温糖 ハ ードビスケット	長ねぎ しょうが きゅう り りょくとうもやし 乾 わかめ だいこん にんじ ん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：538 幼児：612
16	月	乳酸菌飲料	焼きそば ブロッコリーとカニカマ和え わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	牛乳 のり・ツナチ ーズいもも ち	ぶたかたロース 削り 節 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳 まぐろ油漬 缶詰 パルメザンチー ズ	中華めん 調合油 ごま油 いらごま じゃがいも マ ヨネーズ 片栗粉	キャベツ たまねぎ りょ くとうもやし にんじん トマトケチャップ プロ ッコリー 乾わかめ オレ ンジ あおのり	乳児：428 幼児：472
17	火	牛乳	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の五目煮 のっぺい汁 バナナ 麦茶	麦茶 わかめおに ぎり	さば 淡色辛みそ 凍り 豆腐	精白米 三温糖 糸こんに やく さといも 片栗粉 いら ごま	しょうが グリンピース 水煮 乾しいたけ にんじ ん だいこん 青ねぎ バ ナナ 乾わかめ	乳児：438 幼児：487
18	水	食パン 麦茶	ご飯 八宝菜 棒々鶏サラダ 豆腐と卵の中華スープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 きなこマカ ロニ	ぶたロース パナメイ エビ あさり水煮 鶏 ささ身 甘みそ 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳 き な粉	精白米 片栗粉 いらごま 三温糖 ごま油 マカロニ	はくさい にんじん たま ねぎ たけのこ水煮 さや いんげん しょうが 乾し いたけ りょくとうもや し きゅうり こまつな 長ねぎ キウイフルーツ	乳児：430 幼児：496

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	木	飲むヨーグルト	ご飯 たらのフリッター ほうれん草の五目和え わかめとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 黒糖蒸しパン	たら まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 いりごま 黒砂糖	トマトケチャップ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 乾ひじき たまねぎ ほんしめじ 乾わかめ バナナ	乳児：432 幼児：476
20	金	豆乳バナナ味	パンプキン食パン チキンピカタ タラポテトサラダ ワントンスープ デコボン 麦茶	オレンジジュース たべっこどうぶつ	若鶏もも 鶏卵 たらこ ぶたひき肉	食パン 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ワンタンの皮 調合油 ごま油 ハードビスケット	かぼちゃ パセリ トマトケチャップ にんじん きゅうり たまねぎ 長ねぎ 生しいたけ でこぼん オレンジジュース	乳児：429 幼児：492
21	土	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かぼちゃのそぼろ煮 お麩・えのき・ほうれん草の清汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	ぶたもも 淡色辛みそ ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 調合油 小町ふ ードビスケット	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン くりかぼちゃ ほうれんそう えのきたけ バナナ	乳児：502 幼児：566
23	月	乳酸菌飲料	カレーうどん さつまいもの煮物 シュウマイ オレンジ 麦茶	牛乳 ツナマヨサンド	ぶたもも 油揚げ ぶたひき肉 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰	ゆでうどん 片栗粉 さつまいも 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 調合油 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが オレンジ	乳児：531 幼児：600
24	火	牛乳	ご飯 鮭のクリームコーン焼き チーズポテト もやしと豚肉のスープ バナナ 麦茶	麦茶 ひじきおにぎり	さけ パルメザンチーズ ぶたもも 油揚げ	精白米 マヨネーズ 有塩バター 生パン粉 じゃがいも 調合油	コーンクリーム パセリ りょくとうもやし たまねぎ にんじん バナナ 乾ひじき ごぼう	乳児：491 幼児：553
25	水	野菜スティック 麦茶	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜のおかかあえ 若竹汁 キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	若鶏もも 淡色辛みそ 削り節 ドリンクヨーグルト 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 いりごま 三温糖 調合油	たまねぎ こまつなり りょくとうもやし たけのこ 水煮 乾わかめ キウイフルーツ	乳児：448 幼児：520
26	木	飲むヨーグルト	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ キャベツとささみのスープ バナナ 麦茶	麦茶 しらすのチヂミ	ぶたロール まぐろ油漬缶詰 鶏ささ身 しらす干し 鶏卵	精白米 薄力粉 調合油 マカロニ マヨネーズ ごま油	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ きゅうり コーン缶詰粒 キャベツ バナナ 長ねぎ	乳児：540 幼児：612
27	金	豆乳バナナ味	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ビスコ	ぶり 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 糸こんにゃく 調合油 ハードビスケット	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやえんどう りょくとうもやし たまねぎ オレンジ	乳児：489 幼児：567
28	土	牛乳	ご飯 鶏肉のねぎだれ きゅうりとわかめの酢の物 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 ハードビスケット	長ねぎ しょうが きゅうり りょくとうもやし 乾わかめ だいこん にんじん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：538 幼児：612
30	月	乳酸菌飲料	焼きそば ブロッコリーとカニカマ和え わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	牛乳 スティックパン	ぶたかたロール 削り節 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	中華めん 調合油 ごま油 いりごま スティックパン はちみつ	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん トマトケチャップ ブロッコリー 乾わかめ オレンジ	乳児：446 幼児：493
31	火	牛乳	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の五目煮 のっぺい汁 バナナ 麦茶	麦茶 とりごぼうおにぎり	さば 淡色辛みそ 凍り豆腐 鶏ひき肉	精白米 三温糖 糸こんにゃく さといも 片栗粉	しょうが グリンピース 水煮缶詰 乾しいたけ にんじん だいこん 青ねぎ バナナ ごぼう	乳児：456 幼児：509

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	477	20.5	15.7
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	567	23.5	17.8
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19