

令和6年 5月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他	乳児	幼児	
1	水	ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	生揚げ、豚もも肉	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	しょう油	エネルギー	515kcal	454kcal
15	水	ごはん	アスパラガスのおかか和え	黄名粉のパンケーキ	味噌、花かつお	砂糖、そうめん	ピーマン、干しいたけ	だし汁	たんぱく質	18.4g	18.6g
			清汁(そうめん・なると・長ねぎ)		なると、牛乳	小麦粉	アスパラガス	塩	脂質	17g	18.6g
			清見柑		黄名粉	バター	長ねぎ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.4g	1.7g
			清見柑		豆乳	黒砂糖	清見柑	水			
2	木	カレー(ライス)	おかひじきの中華サラダ	牛乳	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	エネルギー	482kcal	399kcal
16	木	カレー(ライス)	トマト	甘夏かんてん	スキムミルク	油、バター	おかひじき、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	たんぱく質	14g	13g
			トマト		牛乳	小麦粉、胡麻油	コーン、生わかめ	中濃ソース、塩	脂質	15.1g	16.7g
			トマト			砂糖	トマト、粉寒天	酢	食塩相当量	1.2g	1.6g
			トマト			白胡麻	甘夏柑	しょう油			
7	火	味噌煮込みうどん	しらす入り卵焼き	牛乳	豚もも肉、味噌	乾麺	人参、玉ねぎ	だし汁、みりん	エネルギー	440kcal	404kcal
21	火	しらす入り卵焼き	きんぴらごぼう	ピースごはん	卵、しらす干し	油	ほうれん草、ごぼう	塩	たんぱく質	17.9g	17.5g
			きんぴらごぼう		絹豆腐	砂糖	しらたき、さやえんどう	こしょう	脂質	13.4g	15.3g
			清見柑		牛乳	白胡麻	清見柑	酒	食塩相当量	2g	1.8g
			清見柑		油揚げ	はいが精米	グリーンピース	しょう油			
8	水	ごはん	鶏肉のカレー揚げ	のむヨーグルト	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、かたくり粉	小松菜	しょう油、カレー粉	エネルギー	471kcal	383kcal
22	水	ごはん	青菜としらすのサラダ	じゃが芋もち	しらす干し	油、白胡麻	人参	酢	たんぱく質	17g	15.7g
			若竹汁		のむヨーグルト	砂糖	茹たけのこ	だし汁	脂質	14.6g	15.4g
			清見柑		粉チーズ	じゃが芋	生わかめ	塩	食塩相当量	1.6g	1.6g
			清見柑		牛乳(乳児のみ)	バター	清見柑	こしょう			
9	木	ごはん	魚の胡麻照り焼き	牛乳	むきがれい	はいが精米、砂糖	干ひじき	みりん	エネルギー	431kcal	372kcal
23	木	ごはん	ひじきのナムル	そらまめ	油揚げ	白胡麻、油	人参	しょう油	たんぱく質	18.7g	19.7g
			味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	バウムクーヘン	味噌	胡麻油	もやし	酢	脂質	13.1g	14.6g
			味噌汁(じゃが芋・油揚げ)		牛乳	じゃが芋	きゅうり	だし汁	食塩相当量	1.2g	1.5g
			味噌汁(じゃが芋・油揚げ)			バウムクーヘン	そらまめ				
10	金	ジャムサンド	チキングラタン	お茶	鶏むね肉(皮なし)	食パン、いちごジャム	玉ねぎ	塩、こしょう	エネルギー	457kcal	422kcal
24	金	ジャムサンド	トマトときゅうりのピクルス風	青菜ごはん カレー味	スキムミルク	マカロニ、油、バター	パセリ	水、コンソメ	たんぱく質	17g	16.8g
			牛乳		粉チーズ	小麦粉、パン粉	トマト	酢、しょう油	脂質	14.7g	15.1g
			牛乳		まぐろ油漬缶	砂糖、はいが精米	きゅうり	麦茶	食塩相当量	1.2g	1g
			牛乳		牛乳	オリーブ油	小松菜	カレー粉			
11	土	ごはん	五目豆	牛乳	大豆水煮、豚もも肉(皮なし)	はいが精米、砂糖	人参	だし汁	エネルギー	451kcal	362kcal
25	土	ごはん	ブロッコリーの中華和え	お麩のラスク(黄名粉味)	油揚げ	胡麻油、白胡麻	ごぼう	塩	たんぱく質	17.1g	16.7g
			味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	塩味せんべい	味噌	さつま芋、麩	ブロッコリー	しょう油	脂質	13.7g	14.3g
			清見柑		牛乳	油	玉ねぎ	酢	食塩相当量	1.4g	1.7g
			清見柑		黄名粉	星たべよ	清見柑				
13	月	ごはん	豚肉の生姜焼き	のむヨーグルト	豚もも肉、味噌	はいが精米、油	生姜汁、そらまめ	しょう油	エネルギー	496kcal	412kcal
27	月	ごはん	そら豆のホクホクサラダ	豆腐入りドーナツ	ジョアマスカット	じゃが芋	人参	みりん	たんぱく質	18g	17.5g
			味噌汁(切干し大根・小松菜)		絹豆腐	マヨネーズ	コーン	塩	脂質	16.2g	16.5g
			味噌汁(切干し大根・小松菜)		豆乳	上新粉	切干し大根	だし汁	食塩相当量	1.4g	1.6g
			味噌汁(切干し大根・小松菜)		牛乳(乳児のみ)	砂糖	小松菜	ベーキングパウダー			
14	火	ロールパン	大豆ハンバーグ	お茶	豚挽肉	ロールパン、油	玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう	エネルギー	477kcal	398kcal
28	火	ロールパン	野菜の胡麻炒め	みそネーズおにぎり	大豆水煮、豆乳	パン粉、胡麻油	人参	ケチャップ、中濃ソース	たんぱく質	16.6g	14.4g
			チキンスープ		鶏もも肉(皮なし)	かたくり粉、白胡麻	かぼちゃ	水、しょう油	脂質	15g	11.9g
			清見柑		味噌	はいが精米	パセリ	コンソメ	食塩相当量	1.5g	1.3g
			清見柑		牛乳(乳児のみ)	マヨネーズ	清見柑	麦茶			
17	金	ごはん	魚の立田揚げ	牛乳	めかじき	はいが精米、かたくり粉	生姜汁、切干し大根	しょう油	エネルギー	517kcal	460kcal
31	金	ごはん	切干し大根の和え物	黒糖蒸しパン	味噌	油	人参、きゅうり	酢	たんぱく質	17.2g	17.3g
			味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳	砂糖	もやし、コーン	だし汁	脂質	16.7g	18.4g
			味噌汁(コーン・キャベツ)		豆乳	小麦粉	キャベツ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.5g	1.7g
			味噌汁(コーン・キャベツ)			黒砂糖	レーズン				
18	土	ごはん	厚焼き卵	牛乳	卵	はいが精米、油	さやいんげん、人参	塩	エネルギー	498kcal	443kcal
30	土	ごはん	野菜の炒り煮	はちみつサンド	豚挽肉	砂糖	茹たけのこ	みりん	たんぱく質	18g	18.4g
			味噌汁(生揚げ・もやし)		生揚げ	じゃが芋	干しいたけ	だし汁	脂質	16g	17.7g
			清見柑		味噌	食パン	もやし	しょう油	食塩相当量	1.8g	2.1g
			清見柑		牛乳	はちみつ	清見柑				
20	月	ごはん	肉じゃが	牛乳	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	しょう油、だし汁	エネルギー	476kcal	405kcal
			キャベツの和え物	凍り豆腐の	牛乳	砂糖、油	しらたき、冷凍グリーンピース	みりん、コンソメ	たんぱく質	16.2g	15.7g
			清見柑	ミートソース風スパゲティ	凍り豆腐	胡麻油、スパゲティ	キャベツ、さやいんげん	ケチャップ、中濃ソース	脂質	12.2g	12.7g
			清見柑			バター	清見柑、ピーマン	水	食塩相当量	1g	1.2g
			清見柑			かたくり粉	エリンギ、トマト缶	こしょう			
29	水	ごはん	鶏レバーのソース煮	牛乳	鶏レバー	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	水、ケチャップ	エネルギー	468kcal	399kcal
			キャベツの和え物	凍り豆腐の	油揚げ	じゃが芋、砂糖	キャベツ、さやいんげん	ウスターソース、しょう油	たんぱく質	18.8g	19g
			味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ)	ミートソース風スパゲティ	味噌	胡麻油、スパゲティ	生わかめ、メロン	みりん、だし汁	脂質	12.3g	12.8g
			メロン		牛乳	バター	ピーマン、エリンギ	コンソメ、中濃ソース	食塩相当量	1.5g	1.8g
			メロン		凍り豆腐	かたくり粉	トマト缶	こしょう			

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

**アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。**