

5月 予定献立表 (普通食・完了食)

日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1 金	牛乳	こいのぼりごはん 肉豆腐・バナナ すまし汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	506 kcal 18.1 g 11.7 g	648 kcal 23 g 15 g	鮭・竹輪・海苔 豚肉・豆腐・ヨーグルト	米 大根	胡瓜 椎茸・長ネギ・人参・バナナ・みかん缶
2 土	牛乳	鶏肉の混ぜごはん わかめサラダ・チーズ すまし汁	牛乳 プリン ウエハース	503 kcal 16.7 g 14 g	644 kcal 21 g 18 g	鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ・チーズ	米 コーン・プリン 里芋・ウエハース	椎茸・人参・長ねぎ もやし 玉葱
7 木	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・パイン缶 ごはん・スープ	牛乳 ココアケーキ	443 kcal 15.6 g 11.6 g	567 kcal 20 g 15 g	牛肉・豚肉・鶏肉・乳・大豆・牛乳 純ココア	小麦粉・パン粉 コーン・ホットケーキミックス 米・コーン・麩	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・パイン缶
8 金	牛乳	カレーライス コールスローサラダ みかん缶	牛乳 ジャムサンド	504 kcal 18.8 g 16.2 g	645 kcal 24 g 21 g	豚肉・牛乳	米・じゃがいも・カレールー コーン・食パン	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・イチゴジャム みかん缶
9 土	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 せんべい ゼリー	469 kcal 18.5 g 14.4 g	600 kcal 24 g 18 g	鶏肉・豆腐・牛乳 わかめ	ごま油・せんべい(ベジタべる) 米・ゼリー	椎茸・玉葱 もやし・人参・小松菜 長ネギ
11 月	牛乳	赤魚の煮付け 蒸し鳥のさっぱり和え・チーズ ごはん・すまし汁	牛乳 おさつチップス	515 kcal 26 g 19.4 g	659 kcal 33 g 25 g	赤魚・牛乳 鶏肉・チーズ	ごま・さつまいも 米	生姜 ほうれん草・パプリカ えのき・小松菜
12 火 ふりかけ作り	牛乳	すき焼き風煮 チンゲン菜の和え物・黄桃缶 ごはん・みそ汁・手作りふりかけ	牛乳 青のりラスク	438 kcal 21.5 g 13.2 g	561 kcal 28 g 17 g	豚肉・豆腐・牛乳 竹輪・青のり 鰹節・青のり・塩昆布	麩 米・ごま・じゃがいも	長ネギ・しめじ・白菜 チンゲン菜・人参・黄桃缶 ほうれん草
13 水	牛乳	鶏肉のネギソース 春雨サラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 きな粉サンド	535 kcal 20.3 g 19.2 g	685 kcal 26 g 25 g	鶏肉・牛乳 きな粉	小麦粉 春雨・ごま・ゼリー・食パン・マーガリン 米	長ネギ・玉葱 人参・胡瓜 白菜・大根
14 木	牛乳	クリームシチュー もやしとキノコのソテー・パイン缶 食パン	麦茶 鮭おにぎり	538 kcal 21 g 16.8 g	689 kcal 27 g 22 g	鶏肉・牛乳 ベーコン・鮭	じゃがいも・クリームシチュールー コーン・米 食パン	人参・玉葱・マッシュルーム もやし・しめじ・ほうれん草・パイン缶
15 金	牛乳	のり塩唐揚げ ほうれん草サラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	507 kcal 20.5 g 16.9 g	649 kcal 26 g 22 g	鶏肉・青のり・牛乳 竹輪	小麦粉 ごま油 米・麩・コーンフレーク	生姜 ほうれん草・人参・ミニトマト・バナナ 玉葱
16 土								
18 月	牛乳	鮭のマヨチー焼き 野菜の塩昆布和え・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 お好み焼き	383 kcal 19.5 g 11.5 g	490 kcal 25 g 15 g	鮭・チーズ・牛乳 塩昆布・鰹節・卵・大豆・青のり	ごま油・小麦 米・麩	キャベツ・胡瓜・人参・ネギ・生姜 キャベツ
19 火	牛乳	酢豚風 ビーフンソテー・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	494 kcal 22.7 g 12.7 g	632 kcal 29 g 16 g	豚肉・牛乳 きな粉 豆腐	ビーフン・コーン・ごま油・マカロニ 米	玉葱・人参・ピーマン・パプリカ 椎茸・胡瓜 えのき
20 水	牛乳	冷やしためきうどん 茄子とそぼろの味噌炒め バナナ	麦茶 わかめおにぎり	367 kcal 10.5 g 4.4 g	470 kcal 13 g 6 g	わかめ 豚肉・わかめ	うどん・天かす ごま油・米	胡瓜 茄子・人参 バナナ
21 木	牛乳	焼肉丼 かぼちゃの甘煮・黄桃缶 みそ汁	牛乳 ココアラスク	501 kcal 20 g 21 g	641 kcal 26 g 27 g	豚肉・牛乳 純ココア 豆腐	米・ごま・ごま油 麩・バター	生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン かぼちゃ・黄桃缶 しめじ
22 金	牛乳	星形ピラフ タンドライーチキン・フレンチサラダ スープ	牛乳 シュガートースト	518 kcal 21.9 g 18 g	663 kcal 28 g 23 g	チーズ・牛乳 鶏肉・ヨーグルト	米・バター・コーン カレー粉・コーン・マーガリン・食パン じゃがいも	玉葱・人参・ブロッコリー・グリーンピース キャベツ・胡瓜 玉葱
23 土	牛乳	サワラの照り焼き ほうれん草の胡麻和え ごはん・みそ汁	麦茶 ヨーグルト ビスケット	457 kcal 20.2 g 10.8 g	585 kcal 26 g 14 g	サワラ 竹輪・ヨーグルト	ごま 米・ビスケット(アスバラガス)	ほうれん草・人参 えのき・キャベツ
25 月	牛乳	タラのみぞれあん ブロッコリーのツナサラダ・胡瓜のゴマナムル ごはん・みそ汁	牛乳 スパイシーポテ	467 kcal 21.8 g 15.4 g	598 kcal 28 g 20 g	たら・牛乳 ツナ 豆腐	コーン・ごま油・じゃがいも・カレー粉 米・コーン・ごま油	大根 ブロッコリー・人参・胡瓜 しめじ
26 火	牛乳	ピピン丼 かぼちゃサラダ・チーズ スープ	麦茶 フルーチェ ビスケット	467 kcal 16.6 g 12.4 g	598 kcal 21 g 16 g	豚肉 チーズ・牛乳・フルーチェ	ビスケット(ビスケットマリ)	人参・もやし・ほうれん草・にんにく かぼちゃ・玉葱・胡瓜 チンゲン菜・長ネギ
27 水	牛乳	豚肉の生姜焼き もやしとパプリカのサラダ・ミニトマト ごはん・すまし汁	牛乳 ふかしいも	459 kcal 17.2 g 8.1 g	588 kcal 22 g 10 g	豚肉・牛乳 わかめ	ごま油・さつまいも 米	玉葱・生姜 もやし・胡瓜・人参・生姜・パプリカ・ミニトマト 人参
28 木	牛乳	味噌コーンラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	麦茶 おおかチーズおにぎり	438 kcal 15.3 g 8.6 g	561 kcal 20 g 11 g	豚肉 鰹節・チーズ	中華麺・コーン・ごま油 さつまいも・米	玉葱・人参・もやし バナナ
29 金	牛乳	鶏肉のゴマ味噌焼き 大根とりのりのサラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	510 kcal 20.4 g 17.4 g	653 kcal 26 g 22 g	鶏肉・牛乳 海苔・大豆・小豆	ごま 小麦 米	大根・人参・ブロッコリー ほうれん草・玉葱
30 土	牛乳	焼うどん 青菜の煮浸し・みかん缶 みそ汁	牛乳 バームクーヘン	379 kcal 23.6 g 17.7 g	485 kcal 30 g 23 g	豚肉・鰹節・青のり・牛乳 しらす 油揚げ	うどん バームクーヘン(卵)	玉葱・人参・キャベツ しめじ・小松菜・みかん缶 茄子

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実際	490 kcal	20 g	16 g	230 mg	2.1 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	200 µg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実際	198 µg	0.30 mg	0.31 mg	23 mg	1.7 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実際	627 kcal	26 g	20 g	277 mg	2.3 mg
3~5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	225 µg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実際	225 µg	0.35 mg	0.39 mg	25 mg	1.8 g