



2023年5月 献立表 (幼児食)

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 友測児童センター

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄 色		赤 色		緑 色		栄養価				
				熱や力になる エネルギー源	血や肉になる たんぱく質	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	糖質	脂質	塩分	鉄	亜鉛	カルシウム	ビタミン
1月	ご飯 鶏肉のおろし焼き お浸し すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	バナナ	米 ごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉 湯葉 豆腐 牛乳 わかめ 小豆	大根 カイワレ大根 レモン キャベツ 小松菜 みつば				461	21.2	14.4	207	2.1
2火	ビビンバ風ご飯 中華スープ オープンポテト オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ばりんこ きなこもち	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 わかめ 豆腐 牛乳 きな粉	ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 豆腐 オレンジ				556	17	16.5	196	2.2
3水	憲法記念日													
4木	みどりの日													
5金	こどもの日													
6土	和風スバゲティ スープ オープンポテト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スバゲティ じゃが芋	しらす	キャベツ しめじ茸 ほうれん草 にんにく 人参 大根 パセリ								
8月	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャラット スコーン	バナナ	米 ごま 小麦粉 バター	鮭 卵 厚揚げ 豚肉 牛乳	胡瓜 人参 チンゲン菜 なめこ 葉ねぎ				492	20.7	16	290	2.5
9火	パン コンソメスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スバゲティ-サラダ ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	皇たべよ アスパラビス	パン バター スバゲティ ポップコーン	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 白ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 オクラ				523	20.9	24.9	154	1.2
10水	豆ご飯 みそ汁 鯖の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	ちんすこう	米 パン	鯖 油揚げ 牛乳	千切り大根 人参 南瓜 小松菜 えんどう豆 いちご レモン				507	20.2	13.6	195	2
11木	スバゲティ-ナポリタン カリカリストック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼろおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スバゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ビーマン コーン 胡瓜 大根 バナナ ごぼろ 人参				471	13.1	11.2	39	1.5
12金	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 塩昆布和え バイナップル	牛乳 大学芋	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま さつま芋	鶏肉 塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 えのき茸 パセリ キャベツ 小松菜 なす 葉ねぎ バイナップル				520	19.3	17.5	242	2.4
13土	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ばりんこ アスパラビス		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ								
15月	ご飯 豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き お浸し	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ホットケーキ	米 ごま	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン パセリ バナナ バイン ミカン モモ				516	22	17.3	243	2.3
16火	アマランサスご飯 鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁 メロン	牛乳 新じゃがフライ	ばりんこ きなこもち	米 アマランサス じゃが芋	鯖 豆腐 鶏肉 牛乳	アスパラガス コーン 玉葱 キャベツ 小松菜 メロン				441	20.8	15.6	176	2.5
17水	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	皇たべよ アスパラビス	米 バター 小麦粉	鯛 わかめ 卵 牛乳	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 キャベツ 大根 パセリ 南瓜				483	18.7	14.5	191	1.2
18木	味噌うどん えんどう卵とし オレンジ	お茶 こまつなおにぎり	さつま芋 蒸しパン	うどん玉 米	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 鶏肉 卵 ツナ	人参 玉葱 チンゲン菜 大根 えんどう豆 オレンジ 小松菜				428	18.2	10	124	2.4
19金	ご飯 みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳 バナナ じゃこ大豆	ルヴァン 揚げもち	米 バン粉	豆腐 鶏肉 じゃこ ひじき かつお節 油揚げ 牛乳 大豆	椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 えのき茸 白ねぎ バナナ				460	21.9	14.5	309	3.7
20土	焼きそば スープ オープンポテト	お茶 皇たべよ ルヴァン		中華麺 じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 大根								
22月	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	ふかし芋	米 押麦	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 寒天 牛乳	葉ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜 メロン バナナ ミカン モモ				511	23.4	17.6	198	2.3
23火	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン バナナ				548	14.2	14.5	178	2.7
24水	ご飯 鯖の野菜あんかけ ココロサラダ みそ汁	牛乳 ホットドッグ	ばりんこ きなこもち	米 じゃが芋 パン	鯖 ツナ 油揚げ ひじき 牛乳	玉葱 人参 もやし チンゲン菜 胡瓜 キャベツ コーン なす 葉ねぎ				502	20.8	18.3	181	1.9
25木	ご飯 柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 皇たべよ フルーツ寒天	スノーボール	米	豆腐 牛肉 しらす 卵 寒天 牛乳 わかめ	ごぼう 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ しめじ茸 葉ねぎ ミカン モモ リンゴジュース				451	20	12.4	262	2.6
26金	ご飯 みそ汁 バイナップル 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	皇たべよ アスパラビス	米 ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かいわれ大根 バイナップル				521	20.7	17.3	257	2.6
27土	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ オレンジ								
29月	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら バイナップル	牛乳 芋もち	メロンパン	米 アマランサス こんにゃく ごま じゃが芋	鮭 牛肉 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン 小松菜 バイナップル				437	19.5	13.6	190	2.1
30火	ご飯 バナナ 肉団子の甘酢炒め 春雨スープ	牛乳 じゃこ クッキー	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 春雨 バター	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 じゃこ 牛乳 卵	玉葱 生姜 ビーマン だけのこ 人参 小松菜 バナナ				526	18.5	18.3	200	2.2
31水	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	ココア蒸しパン	うどん ごま さつま芋 小麦粉 米	鶏肉 厚揚げ ひじき	人参 玉葱 小松菜 キャベツ しめじ茸				465	12.8	11.1	135	2.4

今月の献立にも

『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など
春を感じさせる食材をたくさん取り入れています。
旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので
味わってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

