



2023年5月 献立表 (乳児食)

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 反刈児童センター

日曜日	開食10時	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 たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	カル	脂	糖	たん	たん	たん	たん		
1	牛乳 ソフト ゼンペイ	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	15.8	276	1.7				
2	牛乳 ハイハイ 野菜	ピビンパ風ご飯 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	ぼりんこ 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 えのき草 豆苗 オレンジ	515	16.6	16.5	249	2.3				
3		憲法記念日														
4		みどりの日														
5		こどもの日														
6	お茶 ラムネ	和風スパゲティ スープ オープンポテト	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		スパゲティ 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	牛乳 ソフト ゼンペイ	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	476	19.6	16.9	324	2				
9	牛乳 ハイハイ 野菜	パン コンソメスープ 鶏唐揚げの窓ソースかけ スパゲティサラダ 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 スパゲティ 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	495	19.7	24	210	0.9				
10	牛乳 ラムネ	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	491	19.5	14	249	1.7				
11	牛乳 ソフト ゼンペイ	スパゲティーナボリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼろおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スパゲティ 米	ウィンナー 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 ごぼう 人参	467	14	12.5	118	1.3				
12	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 塩昆布和え パイナップル	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 えのき草 パセリ キャベツ 小松菜 なす 葉ねぎ パイナップル	497	18.1	17.6	286	2.2				
13	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼりんこ 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	牛乳 ソフト ゼンペイ	ご飯 豆乳コンソメスープ 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	489	20.7	17.5	292	1.6				
16	牛乳 ハイハイ 野菜	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	ぼりんこ きなこもち	米 アマランサス じゃが芋	鯖 豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス コーン 玉葱 キャベツ 小松菜 メロン	427	19.4	15.8	232	1.9				
17	牛乳 ラムネ	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	鰯 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	465	18.1	15.7	242	1.4				
18	牛乳 ソフト ゼンペイ	味噌うどん えんどう卵とじ 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	437	18.1	12	189	2				
19	牛乳 ハイハイ 野菜	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 パン粉	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 えのき草 白ねぎ バナナ	440	21.2	15.5	350	3.3				
20	お茶 ラムネ	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	牛乳 ソフト ゼンペイ	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	484	21.8	17.7	249	1.6				
23	牛乳 ハイハイ 野菜	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 フロクコリー コーン バナナ	509	14.3	14.6	234	2.6				
24	牛乳 ラムネ	ご飯 鯖の野菜あんかけ コロコロサラダ みそ汁	牛乳 ホットドッグ	ぼりんこ 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	483	20.1	18.6	239	1.7				
25	牛乳 ソフト ゼンペイ	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	429	18.7	12.9	297	2.1				
26	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 パイナップル 豚肉の生姜炒め コマヨネーズ和え	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 パイナップル	491	19.3	17.3	296	2.3				
27	お茶 ラムネ	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	牛乳 ソフト ゼンペイ	アマランサスご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 牛肉のきんぴら パイナップル	牛乳 手もち	メロンパン	米 アマランサス こんにやく 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 パイナップル	425	18.3	14.3	241	1.6				
30	牛乳 ハイハイ 野菜	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 だけこの 人参 小松菜 バナナ	498	17.7	18.5	255	2.1				
31	牛乳 ラムネ	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	460	13.4	12	203	2.3				

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。

