

5月予定献立表

令和4年度 認定こども園おおのだい

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		カや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
2月		やさいせん 牛乳	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め ブロッコリーと人参のごま和え みそ汁(豆腐・わかめ)	☆クッキー 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖 バター ホットケーキの素	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 わかめ
6金		ビスケット 牛乳	うどん	アスパラのかき揚げ おかか和え(キャベツ・人参)	☆鮭ごはん 麦茶	うどん てんぷら粉 油 砂糖 米	ウインナー 糸揚げり かまぼこ 鮭 牛乳	アスパラ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ
7土		クラッカー 牛乳	ごはん	みそ豚 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(ふ・えのき)	ミルクドーナツ 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 わかめ えのき茸
9月		えびせん 牛乳	チキン カレー	ひじきの炒り煮 フルーツ(みかん缶)	揚げせんべい サブレ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 ひじき みかん
10火		サブレ 牛乳	ごはん	煮魚(かじき) ほうれんそうのナムル みそ汁(揚げ・玉ねぎ)	☆ミルクティの ケーキ 牛乳	米 砂糖 油 ごま ホットケーキの素 バター	かじき鮪 ハム みそ 油あげ 卵 牛乳	生姜 ほうれんそう もやし ねぎ 玉ねぎ
11水		ポーロ 牛乳	黒糖パン	ポテトオムレツ キャベツとツナのツナ スープ(ベーコン・コーン)	☆ジュシー 麦茶	パン じゃがいも 油 砂糖 米 バター マヨネーズ	ウインナー 卵 ツナ ベーコン 豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり コーン グリーンピース
12木		ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の治部煮 ビーフンの中華風ツナ みそ汁(ふ・揚げ・野菜)	ヨーグルト 野菜かりんとう 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ふ	鶏肉 ハム みそ 牛乳	きゅうり 人参 チンゲン菜
13金		ビスケット 牛乳	ごはん	豚丼の具 グリーンサラダ みそ汁(えのき・じゃがいも)	☆ピザトースト 牛乳	米 油 砂糖 パン マヨネーズ マーガリン じゃがいも	豚肉 ツナ みそ ウインナー チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき茸 ピーマン
14土		やさいせん 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 もやしと きゅうりのごま酢あえ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ミニパン(クリーム) しょうゆせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ごま パン	鶏肉 ハム みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 わかめ
16月		せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 みそ汁(キャベツ・ねぎ)	☆しらすトースト 牛乳	米 油 油 砂糖 片栗粉 パン マヨネーズ	豆腐 豚肉 みそ しらす干し 牛乳	人参 ねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ キャベツ のり
17火		せんべい 牛乳	ごはん	春巻 ハンサンスー みそ汁(豆腐・小松菜)	☆カルシウム クッキーバー 牛乳	米 春巻の皮 春雨 バター ホットケーキの素 油 砂糖	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 えび	きゅうり 人参 コーン 小松菜 レーズン カミ しいたけ タケノコ
18水		クラッカー 牛乳	バター ロール	照焼ハンバーグ マカロニサラダ スープ(コーンわかめ)	☆ケチャップごはん 麦茶	パン 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米	豚肉 豆乳 ハム 牛乳 ポークウインナー	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン わかめ
19木		クッキー 牛乳	ごはん	鶏とじゃがいもの南蛮 ブロッコリーのごまマヨネーズ みそ汁(揚げ・なめこ)	☆手作りマドレーヌ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキの素 バター	鶏肉 ツナ みそ 油あげ 卵 牛乳	人参 ごぼう きゅうり グリーンピース レモン ブロッコリー なめこ
20金		塩せんべい 牛乳	うどん	ミックスフライ 甘酢あえ	厚切バウム うすやきせんべい 牛乳	うどん 薄力粉 砂糖 パン粉 油	ちくわ 豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ
21土		えびせん 牛乳	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツの浅漬け みそ汁(ふ・わかめ)	黒糖ロール ごませんべい 牛乳	米 砂糖 油 ふ パン	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン キャベツ 人参 きゅうり わかめ
23月		せんべい 牛乳	ごはん	回鍋肉 粉ふき芋 みそ汁(なめこ・あさつき)	☆シガースティックパイ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 なめこ あさつき
24火		ポーロ 牛乳	キーマ カレー	すき昆布の炒め煮 フルーツ(バナナ)	クッキー おせんべい 飲むヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 昆布 バナナ
25水		ビスケット 牛乳	食パン	ミートグラタン フレンチサラダ スープ(わかめ・はんぺん)	☆おかかごまごはん 麦茶	パン マカロニ 油 米 薄力粉 バター マヨ パン粉 砂糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 チーズ はんぺん 0-スラム 糸揚げり	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり わかめ
26木		サブレ 牛乳	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん もやしと仏のたぬ コーンスープ(中華風)	ヨーグルト クッキー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 ハム 卵 ヨーグルト 牛乳	生姜 もやし きゅうり 人参 ねぎ コーン
27金		クラッカー 牛乳	ラーメン	煮豚 小松菜の納豆和え	☆きな粉サンド 牛乳	中華生麺 油 パン マーガリン 砂糖	豚肉 納豆 糸揚げり 牛乳	小松菜 人参 もやし にら ねぎ
28土		ビスケット 牛乳	ごはん	肉と野菜のみそ炒め 浅漬け(キャベツ・人参) すまし汁(ふ・もやし)	カステラ 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ カステラ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 しいたけ 人参 ピーマン キャベツ もやし
30月		塩せんべい 牛乳	ごはん	豆腐の和風ハンバーグ ブロッコリーとツナのごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	☆オレンジゼリー 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	えのき茸 ひじき ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー コーン なめこ みかん
31火 誕生会		やさいせん 牛乳	ピビンバ 風 ご飯	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ スープ(コーン・わかめ) ヤクルト	ケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 鶏肉 牛乳 ロースハム 生クリーム	生姜 にんにく 人参 もやし さやいんげん キャベツ きゅうり コーン わかめ

平均 乳児食(基準献立)エネルギー470kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 塩分1.6g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
 栄養価 幼児食(基準献立)エネルギー551kcal たんぱく質22.2g 脂質18.7g 塩分1.9g