

2020年 5月

早苗幼稚園 給食献立表



献立		食品名				栄養量			
		赤	黄	緑	アレルギー	乳児 幼児			
		血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	3品目				
1 (金)	① 中華丼	豚肉、エビ	米、片栗粉、ゴマ油、オイスターソース	白菜、人参、青梗菜、たけのこ、きくらげ	小麦	エネルギー	339	365	kcal
	② 春雨中華サラダ	ハム	春雨、ゴマ、ゴマ油	きゅうり、人参、コーン		タンパク質	10.6	10.8	g
	③ たい焼き	つぶあん	小麦粉、米粉			脂質	6.0	5.2	g
	● ベビーせんべい、牛乳 ★ いちごケーキ	牛乳 豆乳	米、でん粉 米粉、ベーキングパウダー	いちごジャム		食塩相当量	1.0	1.2	g
7 (木)	① たけのこご飯	鶏肉、油揚げ	米	たけのこ	乳	エネルギー	282	302	kcal
	② タラの野菜あんかけ	タラ	片栗粉	人参、小松菜、しいたけ		タンパク質	15.3	16.9	g
	③ フロッコリーの塩昆布和え	塩昆布	ゴマ油	フロッコリー、人参		脂質	2.7	2.2	g
	④ 五目汁	わかめ	春雨	人参、大根、ごぼう、葱		食塩相当量	1.7	2.0	g
● ハイハイン、牛乳 ★ わらび餅	牛乳 きなこ	米、でん粉 わらび粉							
8 (金)	① ご飯		米		乳 小麦	エネルギー	299	317	kcal
	② 鶏と大根の五目煮	鶏肉		大根、人参、椎茸、ごぼう、いんげん		タンパク質	11.5	12.0	g
	③ もやしときゅうりのゆかり和え			もやし、きゅうり、ゆかり		脂質	3.8	2.5	g
	④ さつま芋のみそ汁		さつま芋、みそ	玉葱、葱		食塩相当量	1.3	1.4	g
● 野菜ハイハイン、牛乳 ★ レーズン蒸しパン	牛乳	米、でん粉 蒸しパンミックス	かぼちゃ、ほうれん草、人参、トマト	レーズン					
11 (月)	① 麻婆丼	豚ミンチ、豆腐	米、みそ、片栗粉、ゴマ油	玉葱、人参、葱、しょうが、にんにく	乳 小麦	エネルギー	470	525	kcal
	② 中華ポテト		さつま芋			タンパク質	12.6	13.1	g
	③ 中華コーンスープ	わかめ		コーン、玉葱、白葱		脂質	14.6	16.1	g
	● 野菜家族せんべい、牛乳 ★ チヂミ	牛乳	米、でん粉 米粉、ゴマ油	人参、キャベツ、ほうれん草		チヂミ			
12 (火)	① ボークカレーライス	豚肉	米、カレールー、じゃが芋	玉葱、人参、りんご	乳、小麦	エネルギー	385	396	kcal
	② コールスローサラダ	ハム	マヨドレ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン		タンパク質	10.0	10.1	g
	③ フルーツポンチ			みかん、パイナップル、黄桃		脂質	9.5	9.7	g
	● バナナ、牛乳 ★ 青のりポテトフライ	牛乳 青のり	じゃが芋	バナナ		食塩相当量	1.3	1.5	g
13 (水)	① 豚丼風	豚肉	米、片栗粉	玉葱、人参、しょうが	乳	エネルギー	312	331	kcal
	② 5色和え		ゴマ	小松菜、もやし、人参、コーン、えのき		タンパク質	11.4	11.9	g
	③ 里芋のみそ汁		里芋、みそ	人参、ごぼう、葱		脂質	6.3	5.6	g
	● 小魚家族せんべい、牛乳 ★ 米粉のココアケーキ	牛乳、しらす、いわし粉 豆乳、ココア	米、でん粉 米粉、ベーキングパウダー	人参		食塩相当量	1.5	1.6	g
14 (木)	① ミートスパゲティ	鶏ミンチ	スパゲティ、小麦粉	玉葱、人参、ケチャップ	小麦	エネルギー	388	412	kcal
	② フロッコリーサラダ	ハム	マヨドレ	フロッコリー、人参、コーン		タンパク質	16.7	18.6	g
	③ コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋	玉葱、人参、いんげん		脂質	11.7	13.6	g
	● りんご、牛乳 ★ 鶏そぼろおにぎり	牛乳 鶏ミンチ	米	りんご		食塩相当量	1.1	1.5	g
15 (金)	① すき焼き丼	牛肉	米、糸こんにゃく	白菜、玉葱、人参、葱	乳 小麦	エネルギー	329	352	kcal
	② オクラのゴマ和え		ゴマ	オクラ、人参		タンパク質	12.3	12.7	g
	③ 玉葱のみそ汁	油揚げ	みそ	玉葱、人参、葱		脂質	8.3	7.9	g
	● ベビーせんべい、牛乳 ★ 焼きそば	牛乳 豚肉	米、でん粉 中華麺	キャベツ、玉葱、人参		食塩相当量	1.0	1.2	g
18 (月)	① わかめご飯	わかめ	米		小麦	エネルギー	413	452	kcal
	② イカ天ぷら(甘酢あん)	イカ	小麦粉、片栗粉			タンパク質	11.3	11.9	g
	③ 千切り大根の煮物	油揚げ		千切り大根、人参、いんげん		脂質	14.8	15.9	g
	④ けんちん汁	鶏肉、豆腐		大根、ごぼう、玉葱、人参、葱		食塩相当量	1.6	1.7	g
● ハイハイン、牛乳 ★ みかんゼリー	牛乳 ゼラチン	米、でん粉	みかん						



●は乳児午前おやつ
★は延長保育のおやつになります





献立		食品名				栄養量			
		赤	黄	緑	アレルギー	乳児 幼児			
		血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	3品目	エネルギー			
19 (火)	① 肉うどん	牛肉	うどん	玉葱、人参、葱	小麦	エネルギー	302	323	kcal
	② 春巻き		小麦粉、春雨、ゴマ油	キャベツ、人参、玉葱、筍、生姜	小麦	タンパク質	11.2	11.9	g
	③ オレンジ			オレンジ		脂質	12.1	13.1	g
	● 野菜ハイハイン、牛乳 ★ 鮭おにぎり	牛乳 鮭、青のり	米、でん粉 米、ゴマ	かぼちゃ、ほうれん草、人参、トマト	乳	食塩相当量	0.9	1.2	g
20 (水)	① ご飯		米			エネルギー	344	364	kcal
	② 赤魚の煮付け	赤魚		しょうが		タンパク質	16.2	17.9	g
	③ かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	かぼちゃ		脂質	5.9	4.8	g
	④ ほうれん草のみそ汁	油揚げ	みそ	ほうれん草、人参		食塩相当量	1.7	2.0	g
● 野菜家族せんべい、牛乳 ★ りんご蒸しパン	牛乳	米、でん粉 蒸しパンミックス	人参、キャベツ、ほうれん草 りんご	乳 小麦					
21 (木)	① ご飯		米			エネルギー	326	330	kcal
	② おろし豆腐ハンバーグ	鶏肉、豆腐、おから		玉葱、人参、にんにく、しょうが、大根		タンパク質	10.1	10.6	g
	③ 小松菜としめじのお浸し	かつお節		小松菜、しめじ、人参		脂質	7.7	7.3	g
	④ じゃが芋のみそ汁	わかめ	じゃが芋、みそ	玉葱、人参		食塩相当量	1.4	1.8	g
● りんご、牛乳 ★ きなこマカロニ	牛乳 きなこ	マカロニ	りんご	乳 小麦					
22 (金)	① ご飯		米			エネルギー	384	435	kcal
	② チンジャオロース	豚肉、オイスターソース	片栗粉、ゴマ油	たけのこ、3色ピーマン、もやし、生姜、にんにく		タンパク質	11.5	12.0	g
	③ フロッコリーのゴマ和え		ゴマ	フロッコリー		脂質	15.2	18.0	g
	④ 春雨スープ	わかめ	春雨、ゴマ油	人参、玉葱		食塩相当量	1.3	1.5	g
● 小魚家族せんべい、牛乳 ★ クラッカーサンド	牛乳、しらす、いわし粉	米、でん粉 クラッカー	人参 いちごジャム	乳 小麦					
25 (月)	① ご飯		米			エネルギー	327	351	kcal
	② 肉じゃが	豚肉	じゃが芋、糸こんにゃく	人参、玉葱、いんげん		タンパク質	11.9	12.7	g
	③ オクラのおかか和え	鯉節		オクラ、人参		脂質	6.8	6.1	g
	④ 大根みそ汁	油揚げ、わかめ	みそ	大根、人参		食塩相当量	1.0	1.2	g
● ベビーせんべい、牛乳 ★ フルーツポンチ	牛乳	米、でん粉	みかん、パイナップル、黄桃	乳					
26 (火)	① 食パン		パン		乳、小麦	エネルギー	359	426	kcal
	② 白身魚のフライ	タラ	小麦粉、パン粉、マヨドレ	ケチャップ	小麦	タンパク質	14.9	18.1	g
	③ 蒸し鶏フレンチサラダ	ささみ	フレンチドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン		脂質	14.8	19.0	g
	④ 牛乳	牛乳			乳	食塩相当量	1.2	1.5	g
● オレンジ ★ ゴマ団子	つぶあん	ゴマ、もち米	オレンジ						
27 (水)	① 野菜ラーメン	豚肉	中華麺	白菜、玉葱、人参、葱	小麦	エネルギー	422	469	kcal
	② 餃子	豆腐、かきエキス	小麦粉、ラード	玉葱、キャベツ、ニラ	小麦	タンパク質	13.6	14.7	g
	③ ハナナ			ハナナ		脂質	10.7	10.9	g
	● ハイハイン、牛乳 ★ わかめおにぎり	牛乳 わかめ	米、でん粉 米		乳	食塩相当量	1.7	2.1	g
28 (木)	① ご飯		米			エネルギー	400	418	kcal
	② さばのみそ煮	さば	みそ	しょうが		タンパク質	13.8	14.9	g
	③ ほうれん草の和え物	かつお節		ほうれん草、人参、コーン		脂質	13.8	14.8	g
	④ 豆腐のすまし汁	豆腐		玉葱、人参、葱		食塩相当量	1.0	1.3	g
● りんご、牛乳 ★ いちごフルーチェ	牛乳 牛乳		りんご いちご、りんご果汁	乳 乳					
29 (金)	① ご飯		米			エネルギー	410	458	kcal
	② ホイコーロー	豚肉	みそ	キャベツ、ピーマン、人参、しょうが、にんにく		タンパク質	11.9	12.5	g
	③ いんげんと春雨のゴマ和え		春雨、ゴマ	いんげん、人参		脂質	15.8	17.8	g
	④ わかめスープ	わかめ		玉葱、人参、葱		食塩相当量	0.4	0.5	g
● 野菜家族せんべい、牛乳 ★ スマイルポテト	牛乳	米、でん粉 じゃが芋	人参、キャベツ、ほうれん草	乳					

