



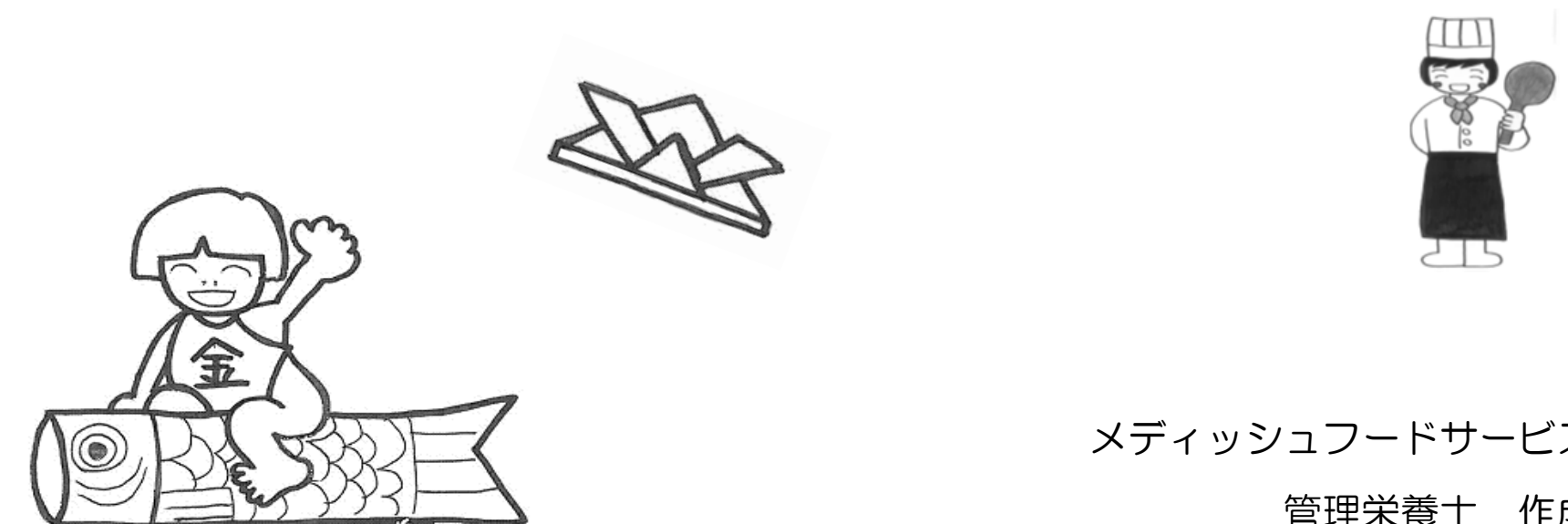
令和6年5月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 桜宮児童センター

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 たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	kCal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	水分 g
1 水	ご飯 鶏肉のおろし焼き しらす和え すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	揚げもち いしやきいも	米 小麦粉 白玉粉	鶏肉 湯葉 しらす 豆腐 牛乳 わかめ 小豆	大根 かいわれ大根 レモン キャベツ 小松菜 みつば	463	22.9	14.1	218	1.9
2 木	ピビンバ風ご飯 オープンポテト 中華スープ オレンジ	牛乳 豆乳きなこ 蒸しパン	ばりんこ ラムネ	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 豚肉 わかめ 豆乳 牛乳 きな粉	ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 豆苗 オレンジ	568	17.8	17.7	196	2
3 金	憲法記念日										
4 土	みどりの日										
6 月	振替休日（こどもの日）										
7 火	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロット スコーン	ミニサラダ ラムネ	米 ごま 小麦粉 バター	鮭 卵 厚揚げ 豚肉 牛乳	胡瓜 人参 青梗菜 なめこ 青ねぎ	492	20.7	16	290	2.5
8 水	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	揚げもち いしやきいも	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 青ねぎ バイナップル	520	19.3	17.5	242	2.4
9 木	スパゲティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	ばりんこ ラムネ	スパゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ピーマン コーン 胡瓜 大根 バナナ ごぼう 人参	470	13.1	11.2	39	1.5
10 金	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	ミニサラダ 揚げもち	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	504	20.1	13.5	202	2.1
11 土	鶏そぼろ丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも		米 さつま芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 大根 えのき茸					
13 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	ばりんこ 揚げもち	米 ごま	鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン パセリ バナナ パイン ミカン モモ	516	22	17.3	243	2.3
14 火	パン 玉葱とオクラのスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ 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	ミニサラダ ラムネ	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	523	20.9	24.9	154	1.2
15 水	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	揚げもち いしやきいも	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	450	20.8	16.6	176	2.5
16 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	ばりんこ ラムネ	うどん玉 米	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 鶏肉 卵 ツナ	人参 玉葱 青梗菜 大根 えんどう豆 オレンジ 小松菜	422	18.2	9.3	124	2.4
17 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 あまじゃこ きな粉バナナ	ミニサラダ 揚げもち	米	豆腐 鶏肉 じゃこ ひじき かつお節 油揚げ 牛乳 きな粉	干し椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 大根 青ねぎ バナナ	439	20.9	12	282	3.4
18 土	豚キャベツ丼ぶり もやしサラダ すまし汁	お茶 ラムネ 星たべよ いしやきいも		米	豚肉	キャベツ しめじ茸 もやし ブロッコリー 人参 大根					
20 月	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	ばりんこ 揚げもち	米 押麦	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 寒天 牛乳	青ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜 メロン バナナ ミカン モモ	512	23.4	17.6	206	2.4
21 火	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	ミニサラダ 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
22 水	豆ご飯 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	揚げもち いしやきいも	米 じゃが芋 パン	鯖 ウインナー 油揚げ ひじき 牛乳	玉葱 人参 もやし 青梗菜 胡瓜 キャベツ コーン なす 青ねぎ えんどう豆	521	20	19.4	179	1.8
23 木	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ピザトースト	ばりんこ ラムネ	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 生姜 青ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ピーマン	532	22.6	22.2	266	2.5
24 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	ミニサラダ 揚げもち	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 青ねぎ 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
25 土	チャーハン キャベツサラダ スープ	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも		米	豚肉	人参 玉葱 コーン キャベツ ブロッコリー 大根 白菜 パセリ					
27 月	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら	牛乳 芋もち	ばりんこ 揚げもち	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 ピーマン 小松菜	423	19.3	13.6	187	2
28 火	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	牛乳 じゃこ クッキー	ミニサラダ ラムネ	米 小麦粉 春雨 バター	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 ちくわ 牛乳 卵 じゃこ	玉葱 生姜 ピーマン たけのこ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 青梗菜	521	19.8	18.5	207	2.3
29 水	魚のピラフ トマトサラダ えのきとほうれん草のスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	揚げもち いしやきいも	米 バター 小麦粉	鰯 わかめ 卵 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 えのき茸 ほうれん草 南瓜	491	19.5	15.2	191	1.2
30 木	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	ばりんこ ラムネ	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	447	12.4	11.1	132	2.4
31 金	ご飯 柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 ばりんこ フルーツ寒天	ミニサラダ 揚げもち	米 じゃが芋	豆腐 牛肉 しらす 卵 寒天 牛乳 わかめ	ごぼう 玉葱 人参 胡瓜 小松菜 ミカン モモ リンゴジュース	458	20.1	12.4	268	2.8

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。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成