



2024年5月給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	水	ごはん (ふりかけ)	八宝菜 きゅうりとえのきの中華風和え 春雨スープ バナナ	フランスパンせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、ロースハム、鶏 肉、スキムミルク	炒め油、片栗粉、三温糖、白ご ま、春雨、フランスパン、黒砂糖	キャベツ、玉ねぎ、竹の子、人 参、もやし、ピーマン、干し椎茸、 きゅうり、えのき、チンゲン菜、パ ナナ、青のり	薄口醤油、濃口醤油、酢、 塩、酒、マヨネーズ、水	エネルギー 246kcal たんぱく質 15.0g 脂質 5.1g 炭水化物 36.8g 塩分 1.8g
2	木	ごはん (白米)	豚ひき肉とごぼうのピラフ、唐揚げ コーン入りミートローフ、ウインナー ナポリタン、グリーンサラダ すまし汁、いちご	かしわもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、鶏肉、牛ひき肉、卵、 ウインナー、ベーコン、かまぼこ	米、マーガリン、片栗粉、揚げ 油、パン粉、スパゲッティ、油、 三温糖、麩	ごぼう、玉ねぎ、人参、グリーン ピース、生姜、ホールコーン、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、水 菜、いちご	濃口醤油、酒、塩、薄口醬 油、みりん、ケチャップ、ト マトピューレ、酢、だし汁、 かしわもち	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.3g 炭水化物 69.9g 塩分 2.9g
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	子どもの日								
6	月	振替休日								
7	火	ごはん (のり)	焼き魚 スパサラ 豚肉と春野菜の和風スープ バナナ	じゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、豚肉、スキムミ ルク	サラスパ、じゃが芋、片栗粉	きゅうり、人参、ホールコーン、 キャベツ、竹の子、ごぼう、ネ ギ、バナナ、青のり	塩、酒、マヨネーズ、薄口 醤油、濃口醤油、だし汁、 水	エネルギー 267kcal たんぱく質 22.9g 脂質 6.5g 炭水化物 32.3g 塩分 1.5g
8	水	ごはん (麦飯)	パンキンカレー ビクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	炒め油、三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめ じ、ピーマン、大根、きゅうり、 らっきょう、バナナ、みかん缶、 パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 237kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.0g 炭水化物 38.4g 塩分 1.8g
9	木	ごはん (ふりかけ)	甘辛厚揚げのチーズ焼き スナッペンとうの和え物 みそ汁 オレンジ	セサミクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚ひき肉、ピザ用チー ズ、卵、スキムミルク	米、押麦、三温糖、じゃが芋、薄 力粉、マーガリン、黒ごま	玉ねぎ、人参、ネギ、スナッペン とう、もやし、ホールコーン、え のき、ワカメ、オレンジ	だし汁、薄口醤油、濃口醬 油、みりん、酒、みそ、水	エネルギー 355kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.4g 炭水化物 32.9g 塩分 1.8g
10	金	ごはん (のり)	手作りさつま揚げ ワカメとじゃこの酢物 みそ汁	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚のすり身、卵、じゃこ、豆 腐、黄粉、スキムミルク	片栗粉、三温糖、揚げ油、食パ ン、マーガリン	ひじき、人参、ごぼう、きゅうり、 ワカメ、玉ねぎ、小松菜	塩、濃口醤油、酢、薄口醬 油、だし汁、みそ、水	エネルギー 346kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.3g 炭水化物 40.7g 塩分 1.8g
11	土	おにぎり (ふりかけ)	春野菜の豆乳うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆乳、牛乳	麺(うどん)、炒め油	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、白 ネギ、スナッペンとう、バナナ	だし汁、塩、薄口醤油、カル テツサブレ	エネルギー 373kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.1g 炭水化物 47.6g 塩分 1.6g
13	月	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の肉豆腐 レバーのみそ煮 すまし汁	よもぎ蒸しあんパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、豚肉、鰹節、鶏レ バー、かまぼこ、卵、牛乳、こし あん、スキムミルク	三温糖、麺(そうめん)、薄力粉	玉ねぎ、えのき、ネギ、生姜、よ もぎ	だし汁、濃口醤油、みり ん、みそ、酒、薄口醤油、 塩、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 269kcal たんぱく質 21.3g 脂質 5.7g 炭水化物 34.5g 塩分 1.9g
14	火	ごはん (のり)	煮魚 野菜の納豆和え けんちん汁 オレンジ	かぼちゃ団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、じゃこ、挽きわり納豆、 厚揚げ、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、片栗 粉、油	生姜、キャベツ、小松菜、人参、 えのき、ごぼう、白ネギ、オレンジ 、かぼちゃ	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、薄口醤油、塩、水	エネルギー 266kcal たんぱく質 22.0g 脂質 6.4g 炭水化物 34.5g 塩分 1.8g
15	水	ごはん (白米)	竹の子ご飯、テリヤキチキン ミートボール、ちくわの磯辺揚げ 梅じゃこパスタ、ツナポテトサラダ すまし汁、いちご	抹茶マーブルケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	油揚げ、鶏肉、合びき肉、ちく わ、じゃこ、シーチキン、かまぼ こ、卵、生クリーム、スキムミルク	米、三温糖、パン粉、薄力粉、片 栗粉、揚げ油、スパゲッティ、 油、じゃが芋、麩、マーガリン	竹の子、人参、さやいんげん、玉 ねぎ、青のり、小松菜、梅干し、 きゅうり、水菜、いちご	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、お好み焼きソー ス、ケチャップ、塩、マヨ ネーズ、だし汁、ベーキン グパウダー、抹茶、水	エネルギー 573kcal たんぱく質 38.4g 脂質 24.4g 炭水化物 68.5g 塩分 2.8g
16	木	ごはん (のり)	白身魚のチーズピカタ フレッシュサラダ かぼちゃのスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、粉チーズ、鶏肉、ス キムミルク	薄力粉、三温糖、油、麩、マーガ リン	キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン、レーズン、かぼちゃ、玉 ねぎ、水菜	塩、ケチャップ、酢、薄口醬 油、水	エネルギー 253kcal たんぱく質 20.0g 脂質 7.3g 炭水化物 29.1g 塩分 1.5g
17	金	手作りパン (ごま)	ミネストローネ 大豆サラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、ウインナー、大豆、 ロースハム	じゃが芋、米、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、 グリーンピース、きゅうり	トマトピューレ、ケチャップ、 濃口醤油、塩、マヨネ ーズ、薄口醤油、みそ、みり ん	エネルギー 213kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 30.4g 塩分 1.5g
18	土	おにぎり (ふりかけ)	塩焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(焼きそば)、炒め油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン 菜、ニラ、にんにく、バナナ	塩、薄口醤油、酒、カルテ ツサブレ	エネルギー 357kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.9g 炭水化物 48.9g 塩分 1.2g
20	月	ごはん (ふりかけ)	豚 青梗菜のナムル 豆腐入り中華スープ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、豆腐、黄粉、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、ごま油、上新粉、油	生姜、玉ねぎ、人参、竹の子、 ピーマン、パプリカ、干し椎茸、 チンゲン菜、もやし、ホールコー ン、えのき、ワカメ、ニラ	濃口醤油、酒、ケチャップ、 酢、薄口醤油、塩、水	エネルギー 268kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.2g 炭水化物 30.8g 塩分 1.5g
21	火	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き 切干大根の煮物 あさり汁 オレンジ	カルシウムお好み焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、さつま揚げ、あさり、ス キムミルク、豆腐、じゃこ、ピザ 用チーズ、鰹節	三温糖、薄力粉	梅干し、切干大根、人参、ピーマ ン、干し椎茸、えのき、ネギ、オ レンジ、小松菜、水菜、青のり	酒、薄口醤油、みそ、みり ん、だし汁、濃口醤油、濃 厚ソース	エネルギー 185kcal たんぱく質 16.4g 脂質 3.5g 炭水化物 23.5g 塩分 2.4g
22	水	ごはん (ふりかけ)	タンドリーチキン ひじきと野菜のサラダ ジャーマンスープ	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ヨーグルト、卵、スキムミ ルク	三温糖、油、じゃが芋、薄力粉、 マーガリン	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅう り、ひじき、ホールコーン	ケチャップ、カレー粉、濃口 醤油、塩、酢、パセリ、酒、 ベーキングパウダー、抹 茶、水	エネルギー 316kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.3g 炭水化物 35.9g 塩分 1.4g
23	木	ごはん (のり)	魚のパン粉焼き 小松菜のレモン風味サラダ 野菜とベーコンのスープ	レーズンクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、ベーコン、牛乳、ス キムミルク	薄力粉、パン粉、油、三温糖、 マーガリン	小松菜、キャベツ、人参、ホール コーン、レモン汁、玉ねぎ、しめ じ、ネギ、レーズン	酒、塩、パセリ、ケチャッ プ、酢、薄口醤油、ベーキ ングパウダー、水	エネルギー 301kcal たんぱく質 19.5g 脂質 6.7g 炭水化物 42.1g 塩分 1.5g
24	金	おにぎり (ふりかけ)	和風スパゲティ 卵とトマトのスープ オレンジ	手作りパン(チーズ) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ベーコン、卵、ウインナー、ペ ピーチーズ、スキムミルク	スパゲッティ、油、片栗粉、強力 粉、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめ じ、えのき、トマト、水菜、オレンジ 、レーズン	塩、だし汁、濃口醤油、薄 口醤油、みりん、ドライイ ースト、水	エネルギー 333kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.0g 炭水化物 49.3g 塩分 1.9g
25	土	ごはん (麦飯)	豚とじ丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、牛乳	三温糖、油、麺(そうめん)	玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーン ピース、なめこ、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、だし 汁、みそ、カルテツサブレ	エネルギー 343kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.3g 炭水化物 33.9g 塩分 1.7g
27	月	ごはん (ふりかけ)	つくね焼き チーズ入りマッシュポテト スナッペンとう すまし汁	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ペー チーズ、豆腐、黄粉	パン粉、じゃが芋、わらび粉、三 温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベ ツ、ホールコーン、スナッペン とう、もやし、ワカメ	薄口醤油、ケチャップ、塩、 だし汁、濃口醤油、水	エネルギー 211kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.7g 炭水化物 24.7g 塩分 1.2g
28	火	ごはん (ふりかけ)	あさりと大豆の五目煮 焼きししゃも 厚揚げの生姜スープ オレンジ	パイン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、あさり、ししゃも、厚揚げ、 卵、ヨーグルト、牛乳、スキムミ ルク	つきこんにやく、三温糖、春雨、 薄力粉	人参、ごぼう、さやいんげん、昆 布、干し椎茸、小松菜、白ネギ、 生姜、オレンジ、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、薄口醤油、塩、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 324kcal たんぱく質 23.0g 脂質 8.6g 炭水化物 44.7g 塩分 1.7g
29	水	ごはん (ふりかけ)	野菜のかき揚げ 春雨の酢物 みそ汁	ニラ焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、ロースハム、じゃこ	薄力粉、片栗粉、揚げ油、春雨、 三温糖、麩	玉ねぎ、人参、ごぼう、かぼ ちゃ、ピーマン、きゅうり、ホール コーン、なめこ、水菜、ニラ	塩、酢、薄口醤油、だし 汁、みそ	エネルギー 218kcal たんぱく質 6.3g 脂質 8.5g 炭水化物 30.9g 塩分 1.2g
30	木	ごはん (ふりかけ)	揚げ豆腐 野菜のサイコロ炒め みそ汁	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、卵、鶏ひき肉、ベーコン、 油揚げ、粉チーズ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、薄力粉、片栗 粉、油	干し椎茸、人参、ほうれん草、グ リンピース、かぼちゃ、玉ねぎ、 ネギ	濃口醤油、みりん、薄口醬 油、だし汁、みそ、パセリ、 塩、水	エネルギー 253kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.9g 炭水化物 31.8g 塩分 1.8g
31	金	ごはん (のり)	魚の変わり焼き 人参きんぴら 納豆 むらくも汁	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豚肉、さつま揚げ、キッ ズ納豆、豆腐、卵、スキムミルク	パン粉、炒め油、三温糖、白ご ま、片栗粉、強力粉、薄力粉、揚 げ油	ネギ、人参、ごぼう、ピーマン、 玉ねぎ、水菜、かぼちゃ	酒、塩、マヨネーズ、濃口 醤油、みりん、薄口醤油、 だし汁、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 404kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.2g 炭水化物 38.0g 塩分 1.5g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。