



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、バナナ、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、薄口醤油、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、濃口醤油、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、薄口醤油、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、薄口醤油、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)	豚肉 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)	タンダーリーチキン 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、ペビーチーズ、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 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、ペビーチーズ、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、グリーンピース、かぼちゃ、玉ねぎ、ネギ	濃口醤油、みりん、薄口醤油、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、キッス納豆、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ず。
 ◆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。