



5月の南犬立

日 ／ 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児	
1 木	和風スパゲティ 豚肉と野菜のスープ ネーブル	スパゲティ／油 バター／ビスケット	ツナ／のり 豚肉／ジョア	キャベツ／しめじ 玉葱／人参 もやし／葉ねぎ ネーブル	ジョア	エネルギー	430	526 kcal
					ジョア（以上児のみ）	たんぱく質	19.0	22.9 g
						脂質	10.0	12.3 g
						食塩相当量	1.3	1.7 g
2 金	ロールパン チーズチキンカツレツ風 切干大根トマト煮 コンソメスープ モモ缶	せんべい／ロールパン パン粉／油 三温糖／せんべい 豆乳プリン	鶏肉／チーズ	切干大根／人参 トマト缶／枝豆 とうもろこし キャベツ／玉葱 モモ缶／絹さや	せんべい	エネルギー	413	484 kcal
					豆乳プリン	たんぱく質	21.6	26.5 g
						脂質	12.6	16.3 g
						食塩相当量	1.8	2.0 g
7 水	親子丼 小松菜ともやし和え物 みそ汁 パイン缶	ミレー／精白米 ごま／せんべい 三温糖／麩	牛乳／鶏肉 卵／油揚げ わかめ／豆腐 味噌	玉葱／干し椎茸 小松菜／人参 もやし／白菜 葉ねぎ／パイン缶	ミレー	エネルギー	499	544 kcal
					牛乳	たんぱく質	21.2	24.9 g
						脂質	14.0	13.1 g
						食塩相当量	1.6	1.9 g
8 木	カレーライス 福神漬け和え バナナ	精白米／じゃが芋 油／食パン	豚肉 ホイップクリーム 牛乳 お魚ソーセージ	人参／玉葱 グリーンピース キャベツ／胡瓜 バナナ／モモ缶 いちご	お魚ソーセージ	エネルギー	528	604 kcal
					牛乳	たんぱく質	18.0	24.9 g
						脂質	15.0	16.7 g
						食塩相当量	2.1	2.2 g
9 金	豆乳担々麺 春巻き りんご	源氏パイ／中華麺 ごま油／ねりごま ごま／精白米 三温糖	豚肉／牛乳 味噌／豆乳 春巻き	にんにく／生姜 ねぎ／りんご チンゲン菜 とうもろこし グリーンピース	源氏パイ	エネルギー	436	535 kcal
					グリーンピースごはんおにぎり	たんぱく質	17.4	21.6 g
						脂質	14.2	17.3 g
						食塩相当量	1.9	2.2 g
10 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
12 月	コッペパン ポテトコロッケ ドレッシングサラダ 野菜スープ みかん缶	ビスケット／薄力粉 コッペパン／パン粉 じゃが芋／油／ごま 三温糖／餃子の皮 マヨネーズ オレンジジュース	豚肉／ベーコン 青のり かに風味かまぼこ	玉葱／人参 キャベツ／胡瓜 アスパラガス 人参／大根 みかん缶	ビスケット	エネルギー	435	517 kcal
					オレンジジュース	たんぱく質	14.0	17.2 g
						脂質	16.0	19.5 g
						食塩相当量	1.6	1.9 g
13 火	ご飯 チキンごぼう 刻み昆布ごま和え 南瓜のすまし汁	精白米／片栗粉 油／三温糖 ごま／ビスケット ごま油	鶏肉／刻み昆布 わかめ／牛乳 味噌	ごぼう／胡瓜 人参／南瓜 ほうれん草 バナナ	バナナ	エネルギー	501	589 kcal
					牛乳	たんぱく質	16.1	20.0 g
						脂質	16.9	21.0 g
						食塩相当量	1.5	1.9 g
14 水	豚汁うどん さつま芋ごまがらめ パインアップル	うどん／さつま芋 三温糖／ごま 精白米	豚肉／しらす 油揚げ／牛乳	大根／人参 ねぎ／葉ねぎ パインアップル ゆかり	牛乳	エネルギー	426	450 kcal
					ゆかりとしらすおにぎり	たんぱく質	13.8	13.0 g
						脂質	12.1	10.3 g
						食塩相当量	2.0	2.0 g
15 木	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 厚揚げの煮浸し あおさのみそ汁 ネーブル	カニパン／精白米 マヨネーズ／三温糖 薄力粉／上白糖 油／黒砂糖／麩	鮭／厚揚げ 鰹節／あおさ 味噌／牛乳	とうもろこし 小松菜／人参 生姜／玉葱 葉ねぎ／ネーブル	カニパン	エネルギー	501	580 kcal
					黒糖蒸しパン	たんぱく質	22.7	27.3 g
						脂質	14.9	17.5 g
						食塩相当量	1.3	1.7 g
16 金	ご飯 ぎせい豆腐 カントリー煮 はんぺんのすまし汁 モモ缶	せんべい／精白米 三温糖／バター ジャムパン じゃが芋	豆腐／鶏肉 卵／豚肉 はんぺん／牛乳	人参／干し椎茸 葉ねぎ／玉葱 白菜／えのき モモ缶	せんべい	エネルギー	523	590 kcal
					ジャムパン	たんぱく質	21.3	25.7 g
						脂質	14.1	17.4 g
						食塩相当量	1.6	1.8 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児	
17 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	kcal g g g
19 月	ご飯 魚と大豆甘辛揚げ ごま和え 豆乳みそ汁	豆花クッキー 精白米／三温糖 油／ごま シュークリーム 片栗粉	めかじき 大豆／豆乳 味噌／牛乳	生姜／小松菜 人参／キャベツ 白菜／大根 えのき	豆花クッキー 牛乳 シュークリーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 22.1 19.9 1.5	605 kcal g g g
20 火	クリームスパゲティ 野菜スープ モモ缶	スパゲティ 薄力粉／バター じゃが芋 天かす／精白米 野菜ジュース	鶏肉／ベーコン 牛乳／青のり	しめじ／玉葱 枝豆／人参 モモ缶	野菜ジュース たぬきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 18.8 10.6 1.7	584 kcal g g g
21 水	ご飯 ブルコギ 中華サラダ わかめスープ	せんべい／精白米 春雨／三温糖 ごま油／薄力粉 上白糖／バター ごま	豚肉／牛乳 わかめ／卵	玉葱／チンゲン菜 人参／にんにく キャベツ／胡瓜 ねぎ／椎茸 りんご	せんべい 牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 17.2 16.4 1.3	587 kcal g g g
22 木	食パン 豚肉のパン粉焼き ひじきのサラダ しめじとコーンのチャウダー キウイフルーツ	きなこもちせんべい パン粉／三温糖 上白糖／薄力粉 油／マヨネーズ リンゴジュース 食パン	豚肉／チーズ ひじき／ベーコン 牛乳／寒天	パセリ／胡瓜 人参／しめじ とうもろこし 玉葱 キウイフルーツ	きなこもちせんべい りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 19.7 13.4 2.0	479 kcal g g g
23 金	ご飯 蒸し鶏 ピーマンの塩昆布和え みそ汁 パイン缶	精白米／三温糖 ごま／ごま油 せんべい	鶏肉／味噌 ツナ／塩昆布 油揚げ／牛乳 味付小魚	生姜／ピーマン もやし／人参 にら／なす 玉葱／パイン缶	味付小魚 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433 25.3 11.3 1.9	520 kcal g g g
24 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	kcal g g g
26 月	じゃじゃ麺 オクラとベーコンスープ バナナ	リッツ／ごま油 三温糖／片栗粉 クッキー／うどん	豚肉／味噌 ベーコン ミルージュ	たけのこ 干し椎茸 生姜／にんにく 玉葱／オクラ えのき／バナナ	リッツ ヤクルトミルージュ クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 16.2 13.9 2.1	505 kcal g g g
27 火	ご飯 つくね 春雨と卵酢の物 田舎汁	せんべい 精白米／片栗粉 春雨／三温糖 こんにゃく メープルシロップ	鶏肉／ハム 油揚げ／味噌 プリンミックス 牛乳／卵	玉葱／人参 胡瓜／ごぼう 大根／葉ねぎ パインアップル	せんべい プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 18.6 11.7 1.6	548 kcal g g g
28 水	マーブルパン 豆腐のミートグラタン コンスープ みかん缶	ビスケット マーブルパン 油／三温糖 精白米／ごま 薄力粉	豆腐／豚肉 チーズ／味噌	玉葱／人参 パセリ／いんげん とうもろこし みかん缶	ビスケット 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 16.4 16.1 1.9	504 kcal g g g
29 木	ご飯 魚のウスターソース焼き じゃが芋のそぼろ和え 千切り野菜のみそ汁 メロン	精白米／三温糖 じゃが芋／味噌 薄力粉／上白糖 油／片栗粉	鯖／豚肉 味噌／卵 牛乳	生姜／玉葱 人参／白菜 おかひじき メロン／りんご 干しぶどう バナナ	バナナ 牛乳 リンゴケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 20.5 17.0 1.6	629 kcal g g g
30 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ なめこのすまし汁	精白米／せんべい マーマレード 三温糖／油 タルト	鶏肉／チーズ 牛乳	にんにく／キャベツ 人参／胡瓜 小松菜／なめこ 大根	せんべい 牛乳 タルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 19.3 14.7 1.6	568 kcal g g g
31 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	kcal g g g

◇スプーンがあると食べやすい献立には がついています。3歳児未満は園で用意します。