

食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



2024年 5月の献立表

栄養素	区分	食事摂取基準	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	290

日	曜日	昼食		使用材料 3色食品表			3時おやつ
		主食	乳幼児	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳幼児
1	水	ご飯	さわらの漬け焼き 切干大根の煮物・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・きな粉	米・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・グラニュー糖・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳 いりこ きなこクッキー
2	木	麦ご飯	鶏肉のさばり煮 キャベツの磯和え・粉ふき芋 大根の味噌汁	鶏肉・刻みのり・わかめ・みそ・昆布・牛乳・鮭フレーク	米・麦・きび砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・人参・パセリ・大根・干し椎茸・りんご	牛乳 りんご 鮭おにぎり
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	ご飯	タラのタルタル焼き キャベツの中華和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	タラ・ひじき・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・サラダ油・マヨネーズ・ごま油・きび砂糖・さつまいも・こま	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・コーン・干し椎茸	牛乳 いりこ 五平餅
8	水	ご飯	豚肉のみそ焼き 小松菜のツナ和え・煮豆 大根のお吸い物	豚肉・みそ・ツナ・金時豆・わかめ・昆布・牛乳・かつお節	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・人参・大根・バナナ	牛乳 バナナ ゆかりおからおにぎり
9	木	麦ご飯	アリの竜田焼き 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	ブリ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・きな粉・無調整豆乳・寒天・豆乳ホイップ	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	しょうが・にんにく・白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・干し椎茸	牛乳 きなこゼリー
10	金	ご飯	おからバーグ ブロッコリーのサラダ・トマト キャベツの味噌汁	おから・鶏ミンチ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・食パン	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・トマト・キャベツ・干し椎茸	牛乳 おしゃぶり昆布 ピザトースト
11	土	お弁当の日					牛乳 せんべい
13	月	ご飯	さばのごま焼き キャベツの昆布和え・高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	サバ・塩昆布・高野豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・きび砂糖・こま・上新粉・小麦粉・グラニュー糖・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・大根・干し椎茸・クリームコーン	牛乳 するめ チュロス
14	火	ご飯	干草焼き きゅうりの酢の物・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・鶏肉・かつお節	米・きび砂糖・中華そば	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・干し椎茸・キャベツ	牛乳 いりこ 焼きそば
15	水	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の和え物・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・豆腐	米・マーマレード・きび砂糖・小麦粉・グラニュー糖・サラダ油・ココア	ほうれん草・もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・干し椎茸・バナナ	牛乳 バナナ 豆腐アラウニー
16	木	麦ご飯	ドライカレー 切干大根のごまマヨネーズ和え・トマト	鶏ミンチ・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・こま・マヨネーズ・鮭・グラニュー糖	玉ねぎ・人参・干しぶどう・切干大根・きゅうり・コーン・トマト・りんご	牛乳 りんご ふのラスク
17	金	ご飯	タラのチーズ焼き もやしの中華和え・さつまいも えのきの味噌汁	タラ・ミックスチーズ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・わかめ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつまいも	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり・えのき茸・干し椎茸・オレンジ	牛乳 オレンジ わかめじゃこおにぎり
18	土	おにぎり	五目ラーメン ポテトサラダ	豚肉・みそ・昆布・牛乳	米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・グラニュー糖・ココア	キャベツ・もやし・人参・コーン・栗ねぎ・きゅうり	牛乳 ココアクッキー
20	月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の中華和え・ひじきの煮物 豆腐のお吸い物	サワラ・みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・無調整豆乳・きな粉	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	小松菜・白菜・人参・グリーンピース	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳餅
21	火	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・大根・ごぼう・干し椎茸・バナナ・りんご	牛乳 バナナ りんごケーキ
22	水	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏肉・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・グラニュー糖	ブロッコリー・人参・白菜・干し椎茸・りんご・干しぶどう	牛乳 りんご レーズンクッキー
23	木	麦ご飯	納豆バーグ キャベツのおかか和え・トマト えのきの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・無調整豆腐・かつお節・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・ツナ	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・トマト・えのき茸・干し椎茸・ピーマン	牛乳 チーズ ナポリタン
24	金	ご飯	鮭の塩焼き 白菜のごま和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	サケ・青のり・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・鶏ミンチ・刻みのり	米・サラダ油・きび砂糖・こま・じゃが芋	白菜・人参・しめじ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが	牛乳 いりこ 鶏とほうおにぎり
25	土	お弁当の日					牛乳 せんべい
27	月	ご飯	さばのカレー焼き 小松菜の磯和え・さつまいも 大根の味噌汁	サバ・刻みのり・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・小麦粉・きび砂糖・さつまいも・グラニュー糖・サラダ油・片栗粉	小松菜・白菜・人参・大根・干し椎茸	牛乳 するめ 人参ケーキ
28	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・こま・マカロニ	玉ねぎ・ピーマン・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・干し椎茸・オレンジ	牛乳 オレンジ マカロニきなこ
29	水	ご飯	豆腐の五目焼き きゅうりの梅和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・みそ・わかめ・昆布・牛乳・いりこ・ツナ・味付のり	米・きび砂糖・サラダ油・こま	ごぼう・人参・栗ねぎ・きゅうり・しめじ・トマト・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳 いりこ ツナおにぎり
30	木	麦ご飯	鶏肉と大根の煮物 もやしのおかか和え 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・こま	大根・人参・いんげん・干し椎茸・もやし・きゅうり・干し椎茸	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト
31	金	ご飯	タラのオーロラソースかけ キャベツのごま和え・煮豆 えのきのお吸い物	タラ・金時豆・わかめ・昆布・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・こま・きび砂糖・小麦粉・ココア・グラニュー糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 チーズ ココア蒸し饅頭

※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
おやつ飲み物は0、1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

