



献立表



2020年5月

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	エネルギー (kcal) ①幼児 ②乳児
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ	
1	金	ごはん ダブルマーボー もやしのナムル わかめスープ	木綿豆腐,豚ひき肉,だいず 米みそ	白ネギ,干しいたけ,パプリカ,にんにく しょうが,かいわれ大根,サニーレタス にんじん,緑豆もやし,小松菜 乾燥わかめ,葉ねぎ,たまねぎ	半つき米 片栗粉,サラダ油 ごま油,ごま	牛乳 野菜チップス 牛乳 かしわもち	①521 ②467
7	木	ごはん 豚と大豆のカレー煮込み トマトのごまあえ スープ	豚肉,だいず	にんじん,さやいんげん,たまねぎ トマト キャベツ,エリンギ,パセリ	半つき米 じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖 ごま,三温糖	牛乳 ウエハース 牛乳 ヨーグルトパフェ	①573 ②471
8	金	豆ごはん 魚の南部焼き きゅうりとえのきの納豆和え 味噌汁	あじ 糸引き納豆 米淡色辛みそ	さやえんどう しょうが,ミニトマト,大葉 きゅうり,えのきたけ 生しいたけ,しめじ,えのきたけ 葉ねぎ	半つき米 ごま 三温糖	牛乳 チーズ 牛乳 バナナ クッキー	①416 ②401
11	月	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 米淡色辛みそ	サニーレタス,ミニトマト きゅうり,わかめ たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 ごま,三温糖 じゃがいも	牛乳 マンナビスケット 牛乳 焼きそば	①533 ②440
12	火	豆腐カレー きゅうりとささみのサラダ りんご	絹ごし豆腐,合びき肉,牛乳 鶏肉	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,まいたけ 生しいたけ きゅうり りんご	半つき米,バター,三温糖	牛乳 小魚 牛乳 ドライフルーツ	①654 ②509
13	水	ごはん 魚の味噌煮 切干大根のサラダ すまし汁	まさば,米淡色辛みそ	しょうが,根深ねぎ,大葉 切干しだいこん,きゅうり,にんじん 水菜,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 三温糖 ごま油	牛乳 ヨーグルト 牛乳 わらびもち	①475 ②441
14	木	ごはん 牛肉と野菜の炒め煮 真っ赤なマリネ スープ	牛肉	たまねぎ,ごぼう,にんじん,緑豆もやし れんこん,さやいんげん,しょうが 大根,ミニトマト,パプリカ 乾燥わかめ,生しいたけ,コーン	半つき米 しらたき,上白糖 三温糖 ごま	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジとクリーム チーズの蒸しパン	①631 ②513
15	金	ごはん 豚じゃが 春雨サラダ 味噌汁	豚肉	にんじん,たまねぎ,さやいんげん きゅうり,パプリカ,サニーレタス たまねぎ,乾燥わかめ,葉ねぎ	半つき米 じゃがいも,しらたき,上白糖 サラダ油 緑豆はるさめ,オリーブ油	牛乳 りんごチップス 牛乳 チーズ ソラマメの塩ゆで	①691 ②542
18	月	ごはん 肉豆腐 きんぴら じゃがいもの味噌汁	厚揚げ,豚肉 米淡色辛みそ	なす,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,もやし ごぼう,にんじん,きくいも たまねぎ,葉ねぎ	半つき米 ごま油,上白糖,片栗粉 こんにゃく,三温糖,ごま油 ごま,サラダ油 じゃがいも	牛乳 コーンフレーク 牛乳 さつまいもチップス	①522 ②440

19	火	ひじきごはん	油揚げ	ほしひじき,にんじん	半つき米,こんにやく 三温糖	牛乳 マンナビスケット	①452 ②384
		魚のトロマヨ焼き	さわら,米淡色辛みそ	オクラ,コーン	上白糖,練りごま	牛乳 マカロニかりんとう	
		青菜の胡麻和え 味噌汁	油揚げ,米淡色辛みそ	小松菜,にんじん はくさい,大根根,葉ねぎ	ごま,上白糖		
20	水	きつねうどん	油揚げ	葉ねぎ,乾燥わかめ 生しいたけ,えのきたけ,たまねぎ	うどん	牛乳 ドライフルーツ	①583 ②469
		鶏のてんぷら バナナ	鶏肉	かぼちゃ,ミニトマト,サニーレタス バナナ	薄力粉,サラダ油	牛乳 ライスピザ	
21	木	ごはん			半つき米	牛乳	①584
		アジのゆかりフライ	あじ,牛乳	ブロッコリー,ミニトマト,レタス	薄力粉,パン粉,サラダ油	りんご	②452
		おからの骨太サラダ すまし汁	おから,プロセスチーズ	スイートコーン,レタス,きゅうり,にんじん ぶなしめじ 生しいたけ,しめじ,えのきたけ 葉ねぎ	三温糖	牛乳 水ようかん	
22	金	ごはん			半つき米	牛乳	①495
		松風焼き	鶏ひき肉,木綿豆腐 米淡色辛みそ	たまねぎ,生しいたけ,根深ねぎ にんじん	ごま,パン粉,上白糖,片栗粉	ヨーグルト	②452
		ほうれん草の納豆和え 味噌汁	糸引き納豆 米淡色辛みそ	ほうれんそう たまねぎ,葉ねぎ	上白糖	牛乳 フルーツポンチ	
25	月	ごはん			半つき米	牛乳	①519
		鶏のおろしポン酢ソテー さつま芋とチーズのサラダ 味噌汁	鶏肉 プロセスチーズ 厚揚げ,米淡色辛みそ	大根,サニーレタス,オクラ,なめこ にんじん,きゅうり はくさい,葉ねぎ	さつま芋,上白糖	ウエハース 牛乳 お麩ラスク	②437
26	火	ごはん			半つき米	牛乳	①453
		鮭の甘辛煮ごま風味 ほうれん草のおかかマヨ	さけ かつお	ミニトマト,サニーレタス ほうれんそう,しめじ	薄力粉,三温糖,ごま 三温糖	ドライフルーツ 牛乳	②391
		すまし汁	油揚げ	たまねぎ,葉ねぎ		じゃがいもピザ	
27	水	ごはん			半つき米	牛乳	①651
		豆腐とひき肉の煮物 切干大根の梅サラダ 味噌汁	高野豆腐,鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 米淡色辛みそ	にんじん,干しいたけ,きくらげ(乾),小松菜 切干しだいこん,梅干し 生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ 乾燥わかめ,葉ねぎ	片栗粉,三温糖 ごま,三温糖,ごま油	野菜チップス 牛乳 おにぎり	②561
28	木	ごはん			半つき米	牛乳	①416
		魚のパン粉焼き チンゲン菜のソテー かぼちゃ味噌汁	かれい 油揚げ,米淡色辛みそ	サニーレタス,ミニトマト チンゲンサイ,もやし,にんじん 乾燥わかめ,かぼちゃ,葉ねぎ	パン粉 オリーブ油	マンナビスケット 牛乳 チヂミ	②380
29	金	ごはん			半つき米	牛乳	①556
		豚肉と小松菜の塩麴炒め かぼちゃ煮 味噌汁	豚肉,厚揚げ 米淡色辛みそ	にんじん,小松菜,ぶなしめじ,たまねぎ かぼちゃ 乾燥わかめ,緑豆もやし,葉ねぎ	ごま油 三温糖	チーズ 牛乳 豆乳もち	②496

※5月の魚は「さけ、さば、かれい、さわら、あじ」を予定しています。

※仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※給食では子どもたちの食の幅を広げるため、たくさんの食材を使用します。

※契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。

※🍷は健康レシピ集～カルシウム編～に記載されているレシピです。

※🍷のついている料理は、丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜や加工品を使用しています。

※土曜給食は、カレーライスかハヤシライスの提供を予定しています。



献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均値	540 kcal	22 g	18 g	71 g	460 kcal	19 g	17 g	58 g
目標値	465 kcal	19 g	17 g	66 g	520 kcal	20 g	17 g	75 g

