

献立平均給与栄養量

5月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー493 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.4 g

発行日:令和8年3月 石  
山ぐら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1	水	ごはん えのきのすまし汁 ハンバーグ・ケチャップ入 和風ポテトサラダ	牛乳(午前) 揚げせん ぼたぼた焼き	牛乳・合いびき肉・かつお節	あげせん・米・パン粉・さとう・片栗粉・ じゃがいも・卵なしマヨネーズ・甘辛せ んべい	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ きゅうり
7	木	ホークカレー チキンナゲット ヨーグルトサラダ(イタリアンドレ) ヨーグルト	牛乳(午前) リッツ(茶3以5) 牛乳(午後) ★こいのぼりクッキー	牛乳・豚肉・プレーンヨーグルト・ヨーグ ルト	リッツ・調合油・じゃがいも・カレール ウ・小麦粉・さとう・無塩バター	たまねぎ・にんじん・コーン・キャベツ
8	金	ごはん かぼちゃの味噌汁 たらものつけ焼き 切り干し大根のサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ★レモンシュガーラスク	牛乳・油揚げ・たら・ツナ	味噌・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ 豆乳食パン・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・青ネギ・切り干し 大根・にんじん・こまつな・レモン果汁
9	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
11	月	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) カップぶどうゼリー	牛乳・絹ごし豆腐・鶏もも・ちくわ・かつ お節	リッツサンド・米	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・マー マレード・ほうれん草
12	火	ごはん かぼちゃの豆乳スープ かれのムニエル風 キャベツのソテー	牛乳(午前) ぱりんこ(2枚) ヨーグルト	牛乳・豆乳・かれのい・ベーコン・ヨーグル ト	ぱりんこ・米・無塩バター・オリーブ油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・キャベ ツ
13	水	しおラーメン さつまいもサラダ バナナ1/2	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ★きつねおにぎり	牛乳・鶏肉・油揚げ	味しらべ・中華麺・ごま油・さつまいも・ 卵なしマヨネーズ・米・さとう	りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・カット わかめ・コーン・きゅうり・バナナ
14	木	ごはん えのきのすまし汁 厚揚げのえのぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★マカロニのみたらし風	牛乳・チーズ・豚ひき肉・生揚げ	米・焼きふ・ごま油・さとう・片栗粉・ご まドレッシング・マカロニ	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・キャ ベツ・しょうが・干しひじき・きゅうり・ コーン
15	金	ごはん わかめと卵のスープ 豚肉のしょうが焼き風炒め ささみとブロッコリーのごま和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★あげぼん	牛乳・鶏卵・絹ごし豆腐・豚肉・鶏ささ み	せんべい・米・片栗粉・さとう・和風ド レッシング・ロールパン・菜種油	カットわかめ・ねぎ・たまねぎ・にんじ ん・しょうが・ブロッコリー・コーン
16	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
18	月	ごはん ちくわのすまし汁 鶏肉の照り焼き しらすとわかめの酢の物	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ★フルーチェ(もも)	牛乳・ちくわ・鶏もも・しらす干し	あげせん・米・さとう・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・カットわか め・きゅうり
19	火	ごはん さつまいもの味噌汁 五目卵焼き マカロニサラダ	牛乳(午前) リッツ(茶3以5) 牛乳(午後) ★シヤムサンド	牛乳・油揚げ・鶏卵・木綿豆腐	リッツ・米・さつまいも・さとう・マカロニ・ 卵なしマヨネーズ・豆乳食パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ・たけのこ・乾 しいたけ・乾ひじき・きゅうり・コーン・い ちごジャム
20	水	ごはん 大根の味噌汁 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ ひじきの煮物	牛乳(午前) ぱりんこ(2枚) 牛乳(午後) ハムクーヘン	牛乳・絹ごし豆腐・鶏ひき肉・油揚げ	ぱりんこ・米・さとう・片栗粉・赤こん にやく・ごま油・ハムクーヘン	だいこん・たまねぎ・カットわかめ・乾ひ じき・にんじん・れんこん
21	木	麻婆丼 きのこスープ カニカマ入り中華サラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★きなこクッキー	牛乳・豚ひき肉・絹ごし豆腐・かにかま ぼこ・きなこ	リッツサンド・米・さとう・片栗粉・ごま 油・調合油・はるさめ・小麦粉・無塩バ ター	にんじん・たまねぎ・しょうが・長ねぎ・ しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ・きゅ うり
22	金	ロールパン1個(大人2個) コンスープ 鮭の香辛パン粉焼き シヤーマンポテト	牛乳(午前) コンスープ 牛乳(午後) ★菜飯おにぎり	牛乳・ウイナーソーセージ・鮭・粉 チーズ・ベーコン	星食べよ・ロールパン・パン粉・調合 油・じゃがいも・米	たまねぎ・コーン・クリームコーン・菜飯 のもと
23	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
25	月	ごはん 報連相の味噌汁 からあげ かぼちゃのマヨ和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ★リンゴゼリー	牛乳・若鶏もも肉・ハム	味しらべ・米・片栗粉・なたね油・卵なし マヨネーズ・さとう	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・しょう が・かぼちゃ・きゅうり・粉寒天・リンゴ ジュース
26	火	カレーうどん 小松菜としめじの和え物 オレンジ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・チーズ・牛肉・油揚げ・かつお 節・サケフレーク	うどん・さとう・カレールウ・米	にんじん・たまねぎ・青ネギ・ほんしめ じ・小松菜・オレンジ
27	水	ガバオライス風 春雨スープ チンゲン菜のツナ和え	牛乳(午前) 星食べよ 牛乳(午後) ★小倉蒸しパン	牛乳・鶏肉・ツナ・つぶしあん	星食べよ・米・さとう・春雨・ホットケ ーキミックス・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・赤 ピーマン・カットわかめ・チンゲン菜・ りょくとうもやし
28	木	ごはん わかめとすまし汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) あげせん 牛乳(午後) ★カルピスゼリー	牛乳・絹ごし豆腐・さば・油揚げ・乳酸 菌飲料	米・あげせん・さとう・ごま油	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・切り 干し大根・乾しいたけ・粉寒天
29	金	ロールパン1個 コンソメスープ 鶏のトマトソースがけ コールスローサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★キャロットケーキ	牛乳・若鶏もも肉	スナッククラッカー・ロールパン・じゃが いも・調合油・さとう・卵なしマヨネ ーズ・ホットケーキミックス・無塩バ ター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ホールト マト・きゅうり
30	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			

※★印のおやつは手作りです。