



5月幼児食献立表



浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
2	月	豚丼 ほうれん草のおかか和え さつまいものみそ汁 パイナップル	米、豚肉、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれん草、にんじん、油揚げ、だし汁、さつまいも、ねぎ、みそ、パイナップル 缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー511kcal 蛋白15.8g 脂質15.9g 炭水化物73.7g 食塩1.9g
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	★行事食★(端午の節句) チキンライス ハンバーグ&スクランブルエッグ アスパラガスのソテー コンソメスープ フルーツポンチ	米、トマト、アスパラ、にんじん、コーン、玉ねぎ、サラダ油、鶏肉、鶏がらスープ、豚挽き肉、牛挽き肉、小麦粉、パン粉、卵、アスパラガス、マーガリン、牛乳、キャベツ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、黄桃、パイナップル、ぶどう、梨、さくらんぼ、オレンジジュース、サイダー、小麦粉、あんこ、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たい焼き 牛乳	エネルギー559kcal 蛋白18.0g 脂質13.6g 炭水化物89.5g 食塩2.5g
7	土	お野菜たっぷりうどん ブロッコリーのおかか和え ゼリー	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、わかめ、にんじん、追いがつおつゆ、しょうゆ、ブロッコリー、かつお節、ゼリー、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー419kcal 蛋白16.6g 脂質12.9g 炭水化物57.5g 食塩2.0g
9	月	ごはん さんまの生姜煮 白菜のポン酢和え 根菜のみそ汁 みかん	米、さんま、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、白菜、カニカマ、ポン酢、大根、にんじん、ポン酢、みかん缶、ようかん、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ようかん 牛乳	エネルギー393kcal 蛋白12.5g 脂質11.1g 炭水化物60.6g 食塩3.0g
10	火	ごはん 豚肉の旨塩炒め カリフラワーサラダ 里芋のみそ汁 パイナップル	米、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、鶏がらスープの素、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、だし汁、パイナップル缶、じゃがいも、ベーコン、青のり、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー589kcal 蛋白17.6g 脂質21.7g 炭水化物79.4g 食塩1.3g
11	水	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのナムル 春雨スープ ピーチゼリー	こめ、鶏もも肉、小麦粉、卵、しょうが、ブロッコリー、白ごま、ごま油、春雨、にんじん、チンゲン菜、えのき、鶏がらスープの素、ピーチゼリー、フルーチェ(いちご)、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー739kcal 蛋白22.1g 脂質35.6g 炭水化物82.6g 食塩1.8g
12	木	お野菜たっぷりスパゲティ キャベツとツナごまマヨしょうゆ 具だくさんコンソメスープ フルーツ(オレンジ)	スパゲティ、ひき肉、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト缶、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、キャベツ、ツナフレーク、白すりごま、しょうゆ、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、いんげん、鶏がらスープの素、オレンジ、こめ、しらす、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(しらす) チーズ 麦茶	エネルギー531kcal 蛋白19.1g 脂質11.1g 炭水化物86.0g 食塩2.4g
13	金	ちらし寿司 ほうれん草の和え物 けんちん汁 ヨーグルト	米、しいたけ、れんこん、にんじん、卵、絹さや、しょうゆ、砂糖、みりん、酢、ほうれん草、油揚げ、だし汁、里芋、玉ねぎ、豚肉、椎茸、ねぎ、ごま油、ヨーグルト、米粉、小豆、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉と小豆のクッキー 牛乳	エネルギー464kcal 蛋白11.2g 脂質9.7g 炭水化物81.2g 食塩1.8g
14	土	五目うどん インゲンの胡麻和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、わかめ、小松菜、追いがつおつゆ、しょうゆ、いんげん、砂糖、白ごま、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー464kcal 蛋白11.2g 脂質9.7g 炭水化物81.2g 食塩1.8g
16	月	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	米、鶏ささみ肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、キャベツ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、塩昆布、わかめ、豆腐、油揚げ、ねぎ、みそ、ヨーグルト、フルーチェ(みかん)、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー597kcal 蛋白12.5g 脂質6.4g 炭水化物70.7g 食塩1.9g

17	火	パン メンチカツ マカロニサラダ かぼちゃスープ みかん	パン、挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、マカロニ、にんじん、コーン、マヨネーズ、キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、みかん缶、米、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー612 蛋白17.1g 脂質17.6g 炭水化物93.5g 食塩3.3g
18	水	ごはん サバのみそ煮 玉子焼き ブロッコリー 豆腐のすまし汁 バイナップル	米、さば、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、卵、ブロッコリー、豆腐、大根、人参、えのき、ねぎ、だし汁、バイナップル缶、食パン、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー605kcal 蛋白20.8g 脂質18.3g 炭水化物87.1g 食塩1.7g
19	木	枝豆ごはん 白身魚の和風揚げ煮 アスパラサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ(オレンジ)	米、枝豆、白身魚、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、油揚げ、絹さや、だし汁、みそ、オレンジ、バナナ、ココア、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、卵、サラダ油	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チョコバナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー572kcal 蛋白18.3g 脂質16.2g 炭水化物94.7g 食塩2.0g
20	金	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、キャベツ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、ポップコーン、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳児卵ポーロ)	エネルギー534kcal 蛋白21.5g 脂質18.2g 炭水化物86.9g 食塩2.0g
21	土	わかめ玉子うどん かぼちゃ煮 フルーツ(バナナ)	うどん わかめ、卵、ねぎ、にんじん、追いがつおつゆ、かぼちゃ、砂糖、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー489kcal 蛋白13.5g 脂質18.8g 炭水化物64.7g 食塩1.2g
23	月	【お弁当の口】 ごはん さわらの袖庵焼き ほうれん草のしらす和え 根菜のみそ汁 みかん	米、さわら、袖、しょうゆ、ほうれん草、しらす、卵、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、みりん、大根、ねぎ、みそ、みかん缶、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー479kcal 蛋白22.1g 脂質13.9g 炭水化物63.5g 食塩3.2.2g
24	火	お野菜たっぷりちゃんぽん チンゲン菜の中華和え ぶどうゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、かまぼこ、しいたけ、にんじん、キャベツ、コーン、サラダ油、鶏がらスープの素、牛乳、しょうゆ、チンゲン菜、もやし、白ごま、ごま油、ぶどうゼリー、米、青菜、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(青菜) チーズ 麦茶	エネルギー500kcal 蛋白16.2g 脂質11.1g 炭水化物80.8g 食塩2.2g
25	水	ごはん ハンバーグトマトソース ハマポテト コンソメスープ バイナップル	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、小麦粉、ハム、じゃがいも、ブロッコリー、カレー粉、キャベツ、にんじん、じゃがいも、オクラ、しめじ、鶏がらスープの素、バイナップル缶、寒天、黄桃、バイナップル、ぶどう、梨、さくらんぼ	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツ寒天 牛乳	エネルギー467kcal 蛋白15.9g 脂質9.9g 炭水化物78.2g 食塩1.7g
26	木	パン かぼちゃコロッケ ブロッコリーのマヨボンサラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	パン、かぼちゃ、小麦粉、卵、パン粉、ブロッコリー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、ボン酢、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、マカロニ、コーン、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、鶏がらスープの素、バナナ、米、小豆、砂糖、きな粉、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おはぎ(きなこ) チーズ 麦茶 (乳児：おにぎり)	エネルギー377kcal 蛋白9.0g 脂質7.8g 炭水化物68.7g 食塩1.6g
27	金	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	米、豆腐、豚挽き肉、ねぎ、みそ、砂糖、しょうゆ、鶏ガラスープの素、ごま油、片栗粉、春雨、コーン、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、わかめ、竹の子、しいたけ、玉ねぎ、ヨーグルト、小麦粉、ニラ、だし汁、しらす、白ごま、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー560kcal 蛋白20.2g 脂質17.3g 炭水化物78.2g 食塩1.7g
28	土	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、しょうゆ、ほうれん草、かつお節、だし汁、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー539kcal 蛋白15.6g 脂質16.0g 炭水化物80.4g 食塩2.7g
30	月	ごはん 鯖の生姜煮 大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、鯖、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、大根、豚肉、みそ、だし汁、ほうれん草、しいたけ、にんじん、ねぎ、オレンジ、ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖、さつまいも、黒ゴマ	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー523kcal 蛋白16.0g 脂質18.0g 炭水化物71.7g 食塩1.6g
31	火	ごはん 豚肉の柳川風 ひじきとカリフラワーのサラダ 白菜のみそ汁 バイナップル	米、豚肉、卵、ごぼう、にんじん、みつば、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、ひじき、カリフラワー、大豆、油揚げ、白菜、豆腐、ねぎ、みそ、バイナップル、食パン、ウィンナー、コーン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ピザトースト 牛乳	エネルギー557kcal 蛋白20.1g 脂質17.3g 炭水化物79.0g 食塩2.3g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

