

令和8年 5月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	さいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		延長児の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ				3歳未満児	3歳以上児	
1 金	19 火	ごはん 豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ 心のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	1杯* - :480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	1杯* - :541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g	あられ
2 土	23 土	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	1杯* - :441kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	1杯* - :492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g	サブレ
7 木		ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 (かしわもち) (未満児)丸ポーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウ スープの素 かしわもち 丸ポーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パン(缶)	1杯* - :525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	1杯* - :644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g	クッキー
8 金	21 木	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	米 はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	1杯* - :460kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.3g	1杯* - :513kcal たんぱく質:20.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g	かりんとう
9 土		豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ みそ 豆乳 牛乳	米 中華めん 酒 ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープの素 ごま サブレ	しょうが チンゲンサイ トマト バナナ	1杯* - :465kcal たんぱく質:20g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.7g	1杯* - :632kcal たんぱく質:21.7g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.7g	ウエハース
11 月	25 月	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	1杯* - :489kcal たんぱく質:17.5g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.7g	1杯* - :550kcal たんぱく質:18.7g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.1g	ビスケット
12 火	26 火	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	米 パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ポーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	1杯* - :467kcal たんぱく質:22.9g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	1杯* - :526kcal たんぱく質:25.4g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.8g	あられ
13 水		ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	1杯* - :462kcal たんぱく質:19g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g	1杯* - :519kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.5g	ドーナツ
14 木	28 木	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうともやしのおかかあ え そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが もやし ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ねぎ ブルーン	1杯* - :480kcal たんぱく質:21.9g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.3g	1杯* - :541kcal たんぱく質:24.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g	せんべい
15 金	29 金	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	1杯* - :527kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	1杯* - :598kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g	丸ポーロ
16 土	27 水	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 おかし	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	米 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかし	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	1杯* - :391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	1杯* - :550kcal たんぱく質:20g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g	ビスケット
18 月		ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パン(缶)	1杯* - :517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.7g	1杯* - :585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g	クッキー
20 水	30 土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	1杯* - :435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	1杯* - :606kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g	ウエハース
22 金	誕生会	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ (えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	1杯* - :447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	1杯* - :484kcal たんぱく質:20.7g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g	カステラ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均 栄養価	年齢	区分	1杯* Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウ ム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	基準量		470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価		468(496)	19.8	18	293	1.6	323	0.28	0.43	17	1.6
以上児	基準量		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価		553(584)	21.6	18.3	256	2.2	361	0.31	0.4	20	1.9

