令和２年度

5月の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（金）	カレーピラフ	野菜スープ	米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、ながいも、油	ウインナー、豚肉(もも)、卵、干しえび、するめ、ゼラチン、かつお節	オレンジ果汁50%飲料、キャベツ、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、セロリー、ねぎ、あおのり、りんご、オレ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット お茶 かしわ餅 フルーツ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 103 mg
	お好み焼き	オレンジつぶつぶゼリー						
	たこさんウインナー							
	せん野菜							
02（土）	御飯	フルーツ	米、エリーゼ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 324 mg
	豚肉と豆腐の味噌いため							
	ツナと玉ねぎのサラダ							
	わかめの味噌汁							
07（木）	御飯	フルーツ	米、じゃがいも、白玉粉、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、いか、きな粉	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レタス、きゅうり、福神漬	カレールウ	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナッツ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 251 mg
	シーフードカレー							
	レタスのサラダ							
	福神漬							
08（金）	御飯	フルーツ	食パン、生中華めん、板こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、バター、米みそ(甘みそ)	バナナ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、生わかめ、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素	お茶 ゼリー 牛乳 メロンラスク	エネルギー 933 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 221 mg
	じゃじゃ麺							
	鶏の五目煮							
	中華スープ							
09（土）	御飯	フルーツ	米、しらたき、ビスコ、砂糖、ごま入り南部せんべい	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、凍り豆腐	オレンジ、いんげん(ゆで)、はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 266 mg
	すきやき風煮物							
	いんげんの胡麻和え							
	小松菜の味噌汁							
11（月）	御飯	フルーツ	米、クッキー、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉	牛乳、さんま、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、オクラ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しょうが	みりん、しょうゆ	リンゴジュース ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 196 mg
	さんまのかば焼き							
	おくらのお浸し							
	しめじの味噌汁							
12（火）	いちごジャムパン	フルーツ	食パン、小麦粉、ビスケット、油、パン粉	ヨーグルト(加糖)、牛乳、バター、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ、ごま	かぶ、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、いちごジャム、マッシュルーム缶、	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 279 mg
	野菜たっぷりグラタン							
	大根サラダ							
	かぶのスープ							
13（水）	麻婆豆腐丼		米、ミニマドレーヌ、米粒麦(切断麦)、しっとりクッキー、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、コーン缶	しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 278 mg
	小松菜ともやしのあえ物							
	たまねぎの味噌汁							
	フルーツ							
14（木）	御飯		米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛乳、大豆(ゆで)、ハム、ベーコン、ピザ用チーズ、すりごま、無塩バター	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	ケチャップ、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 チーズリゾット	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 180 mg
	チリコンカン							
	切干大根のサラダ							
	フルーツ							
15（金）	御飯	フルーツ	米、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ツナ油漬缶、卵、ゼラチン	バナナ、みかん天然果汁、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、にら、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース お茶 オレンジムース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 78 mg
	鶏肉の唐揚げ							
	ツナとブロッコリーの和え物							
	にら卵スープ							
16（土）	御飯	フルーツ	米、ビスコ、サラダせんべい、砂糖、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、菊のり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 232 mg
	鮭のちゃんちゃん焼き							
	大根と鶏肉の煮物							
	板麩の味噌汁							
18（月）	御飯		ゆでうどん、しらたき、米、ホームパイ、片栗粉、かーさんケット	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)	バナナ、ごぼう、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、しいたけ	カレールウ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 170 mg
	カレーうどん							
	五目きんぴら							
	フルーツ							
19（火）	御飯	フルーツ	じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、米粒麦(切断麦)	たら、絹ごし豆腐、チーズ、ハム、米みそ(甘みそ)、バター、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	食塩	牛乳 クラッカー お茶 チーズ せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 174 mg
	たらのムニエル							
	ポテトサラダ							
	豆腐の味噌汁							
20（水）	御飯	フルーツ	米、小麦粉、ビスコ、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏むね肉	りんご、もやし、きゅうり、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 203 mg
	鶏肉のマーマレード焼き							
	もやしの中華和え							
	すいとん							
21（木）	御飯	フルーツ	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、油	牛乳、卵、鶏むね肉、無塩バター、すりごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、サニーレタス、きゅうり、トマト、焼きのり	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 パン粉のフレンチトースト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 230 mg
	チキンカレー							
	チョレギ風サラダ							
	トマト							

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
22（金）	御飯	フルーツ	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ、凍り豆腐	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ふき(ゆで)、しいたけ、塩こんぶ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 ひじき御飯	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 102 mg
	さばのみそ煮							
	きゅうりの昆布和え							
	けの汁							
23（土）	御飯	フルーツ	しっとりクッキー、ごま入り南部せんべい、油、米粒麦(切断麦)、米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティー、	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、ハム、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、オレンジ	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 259 mg
	チキンカツ							
	マカロニサラダ							
	白菜の味噌汁							
25（月）	御飯	フルーツ	米、てんぷら粉、油、ミニマドレーヌ、サラダせんべい、米粒麦(切断麦)、ごま油、ハーベスト	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、なす、キャベツ、もやし、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.4 g カルシウム 283 mg
	納豆揚げ							
	キャベツとわかめのナムル風							
	なすの味噌汁							
26（火）	御飯	えのきの味噌汁	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、コーンスターチ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、凍り豆腐	グレープフルーツ、ほうれんそう、みかん天然果汁、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース お茶 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.1 g カルシウム 187 mg
	肉じゃが	フルーツ						
	ほうれん草のしらすあえ							
	ごま昆布							
27（水）	御飯	フルーツ	米、さつまいも、ホームパイ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、甘辛せんべい、たべっこどうぶつ	牛乳、ほっけ(開き干し)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、りんご、にんじん、刻みこんぶ、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.8 g カルシウム 284 mg
	ほっけのもみじ焼き							
	すき昆布の煮物							
	さつまいもの味噌汁							
28（木）	御飯	フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	豚ひき肉、卵、蒸し大豆、チーズ、ハム、バター、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、生わかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩、コンソメ	牛乳 フルーツ お茶 芋もち	エネルギー 569 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 112 mg
	ドライカレー							
	春雨サラダ							
	コンソメスープ							
29（金）	御飯	フルーツ	米、小麦粉、砂糖、ワンタンの皮、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、ツナ油漬缶、無塩バター、チーズ、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 絞りだしクッキー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 221 mg
	野菜オムレツ							
	ツナサラダ							
	ワンタンスープ							
30（土）	御飯	フルーツ	米、かーさんケット、さといも、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、菊のり	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 281 mg
	豆腐のチャンプルー							
	三色おひたし							
	さといもの味噌汁							

朝ごはんで元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。

一つ目が人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから１日をスタートさせることを心がけましょう

小魚を食べよう

食べよう！メモ

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

１日（金）誕生会

２３日（土）手作り弁当日

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※３歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。