令和5年5月 献 立 表

のぞみ保育園　　3歳未満

日			曜	献立名 午前おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
1	15	29	月	牛乳	ごはん 豚の照り焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	牛乳 カレー蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ハム 豆乳	米 砂糖 油 白いりごま マスカットゼリー ホットケーキ粉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 食塩 カレー粉	Ene.：459kcal P：19.5g F：15.5g C：63.5g Ca：266mg 食塩相当量：1.7g
2	行事食	こどもの日	火	牛乳	ピースごはん かぶとハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 こいのぼりパン	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉 いちごジャム	グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわかめ みかん缶 干しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コンソメ ベーキングパウダー	Ene.：480kcal P：17.6g F：18.4g C：66.2g Ca：278mg 食塩相当量：0.9g
6	20		土	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが たけのことピーマンの炒め物 みそ汁(玉ねぎ)	牛乳 りんごゼリー コーンのおほしさま	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 コーンのおほしさま	たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) ピーマン りんごジュース 粉かんてん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.：419kcal P：17.0g F：12.0g C：66.4g Ca：264mg 食塩相当量：1.0g
8	22		月	牛乳	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 マヨドレ ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン かぼちゃ カットわかめ 干しぶどう	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.：473kcal P：16.5g F：18.1g C：67.1g Ca：274mg 食塩相当量：1.2g
9	23		火	牛乳	ごはん 野菜と生揚げの鶏そぼろ煮 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし) マスカットゼリー	牛乳 じゃこにぎり	牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー 白いりごま	だいこん こまつな にんじん カットわかめ もやし	かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene.：473kcal P：17.9g F：13.9g C：73.8g Ca：371mg 食塩相当量：1.4g
10	24		水	牛乳	ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 みそ汁(油揚げ・ごぼう) バナナ	牛乳 にんじんの豆乳プリン おこめリング	牛乳 さわら 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 パン粉 油 砂糖 おこめリング	キャベツ コーン ごぼう バナナ にんじん 粉かんてん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.：457kcal P：20.6g F：16g C：63.6g Ca：292mg 食塩相当量：1.4g
11	25		木	牛乳	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん)	牛乳 揚げパン	牛乳 鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま コッペパン あげ油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.：429kcal P：18.4g F：16.4g C：57.2g Ca：279mg 食塩相当量：1.6g
12			金	牛乳	鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 豚ひき肉	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油 米 ごま油	たまねぎ にんじん にんじん葉 ブロッコリー コーン オレンジ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene.：468kcal P：18.7g F：16.3g C：67.1g Ca：257mg 食塩相当量：2.4g
13	27		土	牛乳	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ごまきな粉サンド	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 食パン 白いりごま	しょうが 葉ねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene.：469kcal P：21.9g F：14.3g C：68.6g Ca：270mg 食塩相当量：1.6g
16	30		火	牛乳	食パン 鶏肉のマーマーレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 豆乳	食パン マーマレードジャム マカロニ マヨドレ 米 白いりごま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	しょうゆ 酒 食塩 コンソメ 水 炊き込みわかめ	Ene.：451kcal P：20.5g F：17.3g C：58.8g Ca：275mg 食塩相当量：1.6g
17	31		水	牛乳	ごはん かれいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 春野菜パスタ	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれんそう コーン ねぎ なす オレンジ にんにく アスパラガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.：492kcal P：21.9g F：13.1g C：76.7g Ca：205mg 食塩相当量：1.6g
18			木	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) バナナ	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 中華麺 ごま油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ バナナ キャベツ コーン	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だしの素 水	Ene.：499kcal P：22.3g F：14.9g C：75.3g Ca：280mg 食塩相当量：1.6g
19			金	牛乳	ひじきごはん 鮭のみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	牛乳 豆腐ドーナツ(ココア味)(米粉)	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 豆乳	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉 あげ油	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) たまねぎ りんご	しょうゆ かつおだし汁 酒 食塩 酢 ベーキングパウダー ココア	Ene.：465kcal P：19.2g F：15.2g C：67.5g Ca：269mg 食塩相当量：1.4g
26	誕生食		金	牛乳	コーンライス タンドリーチキン 3色のマリネ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) 豆乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	コーン にんにく しょうが パプリカ(黄) ピーマン にんじん キャベツ オレンジ	食塩 カレー粉 ケチャップ 酢 水 コンソメ ベーキングパウダー	Ene.：475kcal P：17.4g F：17.1g C：67.3g Ca：269mg 食塩相当量：0.9g

給食MEMO

保育園での生活には慣れてきましたか？
給食の時間は楽しく過ごせていますか？「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。
＜ 今月の行事食：2日(火) ＞こどもの日メニュー。かぶとをイメージしたハンバーグや鯉のぼりの"こい"に見立てたおやつを提供予定です。み～んな、健やかに成長できますように。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	459kcal
P(タンパク)	19g	19.2g
F(脂質)	13.2g	15.5g
C(炭水化物)	70.1g	65.7g
Ca(カルシウム)	225mg	281mg
食塩相当量	1.5g	1.5g