



5月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価									
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
14 木	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油 白ごま	545	16.8	14	252	2.1	1.8	240	0.26	0.34	21
2 土	焼そば 卵スープ	牛乳 おかき		牛乳	豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳 青のり	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	592	21.1	15.3	215	1.8	2	169	0.35	0.44	16
											424	18.8	16.1	265	1.2	1.9	174	0.32	0.45	16
11 月	豆腐のまさご揚げ キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 かまぼこ・かつお節・味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ 葱	米・片栗粉・醤油・酒・酢 砂糖・白玉ふ・せんべい	サラダ油	547	22.2	16.9	324	2.3	1.8	104	0.18	0.35	17
											488	20.2	16.6	347	1.9	1.6	115	0.17	0.37	14
15 金	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごまあえ 若竹汁	牛乳 *じゃが丸くん	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 きざみのり	人参	生姜 胡瓜 たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・片栗粉	すりごま バター	526	22	18.5	243	1.8	1.8	168	0.27	0.45	27
											471	20	17.7	280	1.4	1.5	161	0.23	0.45	22
9 土	春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し ブロッコリースープ	人参	玉葱 さやいんげん 小松菜	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・クラッカー	サラダ油 ごま油	510	21.5	20.9	353	1.5	2.7	231	0.32	0.43	19
											462	19.9	19.6	368	1	2	214	0.29	0.45	16
7 木	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉 竹輪	牛乳	人参	玉葱・ケルビース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトソース	バター ごま	591	18.1	20.1	291	1.7	1.7	143	0.24	0.39	21
											527	16.8	19.2	321	1	1.3	145	0.23	0.41	18
20 水	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブールン	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油 白ごま	521	16.5	15.9	270	2.1	1.9	247	0.27	0.34	21
											471	15.7	15.8	304	1.5	1.4	228	0.24	0.38	17
13 水	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ローパン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素・丸ボーロ	サラダ油	564	21.1	20.6	244	7.1	1.9	171	0.19	0.49	47
											503	19.4	19.5	283	5.6	1.6	167	0.19	0.53	38
1 金	八宝菜 中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん		豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・マカロニ	サラダ油 ごま油	528	19.2	13.6	221	1.6	1.8	204	0.35	0.37	19
											515	19.7	15.3	300	1.2	1.6	205	0.32	0.45	16
18 月	わんぱくハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参	玉葱 トマト パセリ	ローパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・クッキー	サラダ油	576	23.1	27.2	234	2.4	1.9	917	0.37	0.47	13
											514	20.9	24.8	275	1.6	1.6	763	0.3	0.5	12
16 土	かやくうどん チーズ バナナ	牛乳 サブレ		牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリースープ	人参	バナナ ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油・ソルト	サラダ油	697	23.6	19.6	349	2.1	2.1	244	0.22	0.43	18
											514	21.2	19.8	386	1.6	2	257	0.19	0.45	16
8 金	チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムルク	人参	玉葱・ケルビース スイートコーン・胡瓜 オレゾ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖	サラダ油	572	20.1	18.2	291	1.7	2.3	161	0.31	0.5	72
											510	18.6	17.4	318	1.3	2	159	0.27	0.47	58
12 火	レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参	玉葱 レタス	ローパン・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油	504	22.4	21	255	4	2.4	4685	0.34	0.87	32
											457	20.6	19.1	301	3.3	2	3778	0.29	0.83	26
誕生 22 金	小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 白身魚 かまぼこ	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	小松菜 人参 トマト	胡瓜 葱 オレゾ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・ゼリー	白ごま サラダ油	671	25.2	13.6	152	2.3	2.3	128	0.3	0.13	76
											461	20.6	13.4	206	1.3	2.1	132	0.24	0.21	68



朝から元気さん

ふかふか

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかりと食べる
- トイレですっきり!

VS

朝からへろこさん

ふかふか

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんめき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

以上児	基準量	平均栄養価	12							
			たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg
	567	21	18	264	2.5	2	240	0.28	0.43	20
	392	17.1	17	264	2.1	1.8	456	0.24	0.42	24
未満児	基準量	平均栄養価	11							
			たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg
	567	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	482	19	18.1	304	1.8	1.7	400	0.25	0.45	21

令和2年度5月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児 Kcal	下:未満児 蛋白質 g	脂質 g
14 木	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
2 土	23 土	焼そば 卵スープ	牛乳 おかき	ジュース ウエハース	108 99	2 1.8	1.4 1.1
11 月	19 火	ごはん 豆腐のまさご揚げ キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
15 金	29 金	ごはん 魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごまあえ 若竹汁	牛乳 *じゃが丸くん	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
9 土	21 木	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
7 木	26 火	ごはん ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
20 水		ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
13 水	25 月	パン 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
1 金	27 水	ごはん 八宝菜 中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 クラッカー	116 116	4.2 4.2	6.1 6.1
18 月	28 木	パン わんぱくハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
16 土	30 土	かやくうどん チーズ バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
8 金		ごはん チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
12 火		パン パ-とピ-ナツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
誕生 22 金		小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・おツツ	ゼリー	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1