



5月の献立表



令和3年度

貴船保育園

日	全児			1・2歳児						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、骨のものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		上段：以上児					下段：未満児				
	0									1		3		5		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
									2		4		6								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1土	21金	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	豚肉	牛乳 白す干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき茸・なめこ	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	470	18	14.1	243	1.1	2.4	144	0.34	0.36	13				
6木		チキンカレー フルーツ和え	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミソ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	668	19.9	16.3	256	2.1	1.8	151	0.3	0.44	32				
												540	17.4	16.3	291	1.3	1.4	156	0.25	0.45	26				
7金	17月	八宝菜 もやし中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	523	20.4	14	224	1.7	1.8	181	0.35	0.39	20				
												470	19	14.2	265	1.2	1.4	176	0.3	0.44	17				
8土	22土	かやくうどん 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	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ワレ	サラダ油	663	21.3	17	286	2.1	1.3	218	0.22	0.37	18				
												487	19.4	17.7	336	1.6	1.3	236	0.19	0.42	16				
10月	24月	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳	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・ケチ	サラダ油	594	22.1	30.2	214	1.1	1.9	162	0.2	0.37	15				
												527	20.2	27.2	259	0.8	1.6	160	0.2	0.41	13				
11火	25火	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・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トピニョレ オリーブ・酢・醤油・みりん・セソフ	バター ごま	592	18.1	20.1	291	1.7	1.7	143	0.24	0.37	21				
												527	16.8	19.2	321	1	1.3	145	0.23	0.41	18				
12水	26水	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ネクターキックス	サラダ油	620	25.6	23.6	282	2.6	2.1	218	0.3	0.51	15				
												548	22.7	21.9	311	2.1	1.6	205	0.27	0.52	13				
13木	27木	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し ブロッコリース	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・白玉ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	544	22.8	22	406	2.2	1.8	137	0.17	0.36	7				
												486	20.6	20.6	412	1.8	1.4	142	0.17	0.39	6				
14金	28金	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・カレー粉 カスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	545	21.9	17.6	266	8.4	1.8	892	0.36	0.64	51				
												489	20.2	17.1	300	6.4	1.5	743	0.29	0.62	41				
15土	29土	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき		牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・カスターソース・醤油 おかき	サラダ油	570	20.3	13.1	265	2.2	1.8	126	0.37	0.37	18				
												407	18.2	14.6	304	1.4	1.8	139	0.34	0.41	18				
19水		レバーとピーナツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 豆腐	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉葱 干椎茸	ローパン・カスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・あられ	ピーナツ サラダ油 油	508	23.4	19.8	294	4.5	2.3	4691	0.34	0.92	35				
												461	21.5	19	332	3.6	1.9	3782	0.29	0.84	29				
20木	31月	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 ブルー	米・砂糖・醤油 ネクターキックス・ココア	サラダ油 白ごま	519	16.5	15.9	269	2.1	1.7	212	0.27	0.32	21				
												470	15.7	15.8	303	1.5	1.3	200	0.24	0.38	17				
誕生 18火		小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・パセリ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま	680	24.6	14.4	171	2.5	1.8	117	0.32	0.12	75				
												468	20.2	14	220	1.5	1.7	124	0.25	0.23	67				
											以上児	基準量	576	21.1	18.3	266	2.6	1.8	225	0.28	0.42	20			
											平均栄養価	599	22.3	20.2	296	2.6	2.1	211	0.38	0.51	24				
											未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20			
											平均栄養価	486	19	18.2	310	1.9	1.5	387	0.25	0.46	18				



ただしい
しせいで
たべよう

正しい姿勢で食事をしよう

食事に集中できる環境を作りましょう。

椅子は足の裏が床にしっかりつく位置にし、足の下に台を置くなどふらつかないようにします。

食事は、姿勢よく食べるのが大切です。かむ力が上がるだけでなく、消化吸収もよくなります。

正しい姿勢で食事をできるように、見直してみましょう。

令和3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、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 土	21 金	パン 春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
6 木		ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 丸ボーロ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
7 金	17 月	ごはん 八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
8 土	22 土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
10 月	24 月	パン 鶏のからあげチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
11 火	25 火	ごはん ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
12 水	26 水	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
13 木	27 木	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ジュース ウエハース	108 99	2 1.8	1.4 1.1
14 金	28 金	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	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
15 土	29 土	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
19 水		パン いーとびーナツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
20 木	31 月	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとフルーツの豆乳蒸パン	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
誕生 18 火		小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	ゼリー	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1