2024年　5月　　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　都島児童センター

日 曜日	朝のおやつ	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	赤色 体をつくる たんぱく質源	黄色 熱や力になる エネルギー源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1 水	クッキー 牛乳	ツナトマトスパゲティ　ポテトサラダ コーンスープ	ミルクかりんとう 牛乳	バナナ	ツナフレーク　ベーコン　ロースハム スキムミルク　牛乳	サラダ油　じゃが芋　スパゲッティ マヨドレ　砂糖　さつま芋　白絞油	きゅうり　トマトホール缶　なす　パセリ ピーマン　玉ねぎ　人参　スイートコーン	547kcal,20g,18.4g 279mg,1.5mg
2 木	せんべい 牛乳	こいのぼり散らし寿司　スマイルポテト ブロッコリーのおかか和え　赤だし	じゃこ　柏餅風蒸しパン 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ　花かつお　錦糸卵　秋鮭　焼き竹輪 赤かまぼこ　ゆであずき　牛乳　豆乳　ミニフィッシュ	スマイルポテト　砂糖　白ごま 白絞油　米　サラダ油　米粉	いんげん　きゅうり　なめこ　ブロッコリー 玉ねぎ　人参　青ねぎ	570kcal,25g,15.4g 320mg,2.9mg
3 金	憲法記念日							
4 土	みどりの日							
6 月	振替休日							
7 火	せんべい 牛乳	ハヤシライス　パンプキンサラダ オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	サラダチーズ　ロースハム　牛肉 ヨーグルト　牛乳　卵	マヨドレ　砂糖　米 サラダ油　小麦粉	きゅうり　グリンピース　トマトホール缶　オレンジ マッシュルーム　干しぶどう　玉ねぎ　人参　南瓜	763kcal,21.1g,35.8g 226mg,2mg
8 水	クッキー 牛乳	ご飯　かれいのレモン蒸し シャキシャキサラダ　コンソメスープ	いちご蒸しパン 牛乳	塩ちんすこう	からすがれい ロースハム　牛乳	米　サラダ油 砂糖　小麦粉	アスパラガス　キャベツ　きゅうり　レタス　レモン 玉ねぎ　小松菜　人参　スイートコーン	434kcal,19.1g,10.3g 227mg,1.8mg
9 木	せんべい 牛乳	焼きそば　オクラの和え物 すまし汁　バナナ	梅おにぎり お茶	さつま芋のおやき	あおのり　カットわかめ　花かつお　焼き竹輪 赤かまぼこ　豚肉　だし昆布　ちりめんじゃこ	砂糖　中華めん サラダ油　米	オクラ　キャベツ　バナナ　玉ねぎ　人参 大根　白菜　梅干し	418kcal,14.2g,12.3g 100mg,1.3mg
10 金	せんべい 牛乳	えんどう豆ご飯　鶏肉の甘酢煮 ひじき大豆煮　かきたま汁	ホットドック 牛乳	りんご	うすあげ　えんどう　ひじき　鶏肉 大豆水煮　卵　ベーコン　牛乳	かたくり粉　サラダ油 砂糖　米　ロールパン	いんげん　えのきたけ　おろししょうが　ピーマン　れんこん 黄ピーマン　干ししいたけ　玉ねぎ　人参　青ねぎ　キャベツ	567kcal,28.6g,17.8g 231mg,3.8mg
11 土	クッキー	他人丼　チンゲン菜のごま和え みそ汁　ヤクルト	せんべい ドーナッツ		うすあげ　ヤクルト 牛肉　赤かまぼこ　卵	白ごま　米 かたくり粉　砂糖	チンゲン菜　玉ねぎ　人参　青ねぎ 大根	566kcal,16.7g,14.9g 119mg,1.9mg
13 月	せんべい 牛乳	ご飯　豚じゃが 揚げししゃも　みそ汁	マフィン（チーズ） 牛乳	オレンジ	ししゃも　豚肉　卵 サラダチーズ　牛乳	米　サラダ油　じゃが芋　砂糖 糸こんにゃく　バター　小麦粉	グリンピース　ほうれん草　ほんしめじ　玉ねぎ 人参	652kcal,22.8g,31.1g 309mg,2.4mg
14 火	せんべい 牛乳	きつねうどん　牛肉と南瓜の炒め物 りんご	大豆ひじきおにぎり お茶	プリン	うすあげ　牛肉　赤かまぼこ うすあげ　ひじき　大豆水煮	うどん　サラダ油 砂糖　米	りんご　玉ねぎ　青ねぎ　赤ピーマン 南瓜　きぬさや　人参	392kcal,13.3g,10.4g 88mg,2mg
15 水	クッキー 牛乳	ご飯　豆腐と鶏の炒め物 キューポン　具だくさん汁	ピザトースト 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏肉　絹ごし豆腐　牛乳 ウインナーソーセージ　ピザ用チーズ	米　かたくり粉　ごま油 さつま芋　砂糖　食パン	きゅうり　チンゲン菜　なす　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　青ねぎ　コーン　ピーマン	453kcal,19.1g,12.8g 260mg,1.6mg
16 木	せんべい 牛乳	ロールパン　ツナオムレツ トマトサラダ　ミルクスープ	大学芋 牛乳	お麩ラスク	カットわかめ　ツナフレーク 牛乳　鶏肉　卵	ごま油　サラダ油　じゃが芋　ロールパン 砂糖　さつま芋　黒ごま　白絞油	きゅうり　トマト　ほうれん草　ほんしめじ　レタス 玉ねぎ　人参　スイートコーン	498kcal,20.7g,22.2g 264mg,1.9mg
17 金	せんべい 牛乳	ご飯　白身魚の竜田揚げ ごぼうサラダ　すまし汁	マーブルクッキー 牛乳	豆乳ドーナッツ	サラダチーズ　ホキ 牛乳　卵	米　かたくり粉　ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　てまり麩 砂糖　白ごま　白絞油　バター　小麦粉	いんげん　えのきたけ　おろししょうが　きゅうり ささがきごぼう　みつば　人参　スイートコーン	524kcal,19.3g,20.1g 215mg,1.3mg
18 土	せんべい	焼きそば　ほうれん草のベーコン炒め オレンジ	せんべい パイ		あおのり　ベーコン　花かつお 赤かまぼこ　豚肉	砂糖　中華めん サラダ油　バター	キャベツ　オレンジ　ほうれん草　玉ねぎ 人参　スイートコーン	421kcal,13.4g,18.2g 64mg,1.5mg
20 月	せんべい 牛乳	カレーライス　ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	お好み焼き 牛乳	ふかし芋	ヨーグルト　ロースハム　牛肉 あおのり　豚肉　牛乳	じゃが芋　マヨドレ　砂糖　米 サラダ油　小麦粉　揚げ玉	カリフラワー　きゅうり　グリンピース　バナナ　ブロッコリー みかん缶詰　りんご　黄桃缶　玉ねぎ　人参　キャベツ　青ねぎ	636kcal,21g,23.8g 237mg,2mg
21 火	せんべい 牛乳	焼きうどん　切干大根の炒め煮 みそ汁　オレンジ	じゃこぴーおにぎり お茶	人参ドーナッツ	あおのり　うすあげ　花かつお 赤かまぼこ　豚肉　ちりめんじゃこ	うどん　サラダ油　砂糖 ごま油　米	きぬさや　キャベツ　オレンジ　ほんしめじ　玉ねぎ 人参　青ねぎ　切り干し大根　ピーマン	442kcal,16.7g,14.6g 119mg,1.5mg
22 水	クッキー 牛乳	ゆかりご飯　バーベキュー風チキン マカロニサラダ　コンソメスープ　ミニゼリー	フルーツサンド 牛乳	せんべい ミニゼリー	ロースハム　鶏肉 牛乳	マカロニ　マヨドレ　砂糖　白ごま　米 ごま油　食パン　生クリーム	おろししょうが　おろしにんにく　キャベツ　きゅうり　チンゲン菜　トマト ブロッコリー　人参　青ねぎ　スイートコーン　バナナ　白桃缶	599kcal,24.1g,23.2g 202mg,1.6mg
23 木	せんべい 牛乳	チャーハン　白菜の和え物 春雨スープ	ウエハース　パイン缶 牛乳	青のりポップコーン	ベーコン　焼き竹輪 豚ミンチ　牛乳	砂糖　米 サラダ油　はるさめ	きゅうり　玉ねぎ　小松菜　人参　青ねぎ 白菜　スイートコーン　パイン缶	504kcal,16.8g,14.3g 582mg,7.5mg
24 金	せんべい 牛乳	ご飯　さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え　豚汁	フルーツゼリー 牛乳	ココアちんすこう	さば　花かつお　豚肉 ゼラチン　牛乳	米　砂糖 サラダ油	ごぼう　そらまめ　トマト　ほうれん草　玉ねぎ　人参 青ねぎ　南瓜　みかん缶　パイン缶	478kcal,20.3g,18.6g 171mg,1.9mg
25 土	クッキー	中華丼　もやしサラダ 豆腐スープ　バナナ	せんべい クッキー		カットわかめ　さつま揚げ 絹ごし豆腐　豚肉	砂糖　白ごま　米 かたくり粉　ごま油　サラダ油	きゅうり　チンゲン菜　バナナ　干ししいたけ　玉ねぎ レタス　人参　青ねぎ　太もやし　白菜	479kcal,12.7g,11.3g 92mg,16mg
27 月	せんべい 牛乳	ご飯　筑前煮 チンゲン菜のごま和え　みそ汁	スイートポテトケーキ 牛乳	豆乳ココアプリン	鶏肉　焼き竹輪 牛乳　卵	米　おつゆ麩　サラダ油　砂糖　白ごま 板こんにゃく　さつま芋　小麦粉	グリンピース　チンゲン菜　れんこん　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　青ねぎ　大根	467kcal,17.9g,12.7g 227mg,1.9mg
28 火	せんべい 牛乳	ビビンバ　えび焼売 中華スープ	せんべい　りんご 牛乳	ネギ焼き	えびシューマイ　卵 牛ミンチ　牛乳	砂糖　米 ごま油	にら　ほうれん草　人参　太もやし　大根 りんご	523kcal,19.8g,17.5g 176mg,4mg
29 水	クッキー 牛乳	ご飯　ちくわのカレー天ぷら ブロッコリーの菜種和え　みそ汁	豆乳ドーナッツ 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ　焼き竹輪 卵　牛乳　豆乳	米　ごま油　じゃが芋　砂糖　小麦粉 白絞油　サラダ油　小麦粉	なす　パセリ　ブロッコリー　人参　青ねぎ 太もやし	492kcal,18.5g,14.5g 194mg,2.4mg
30 木	せんべい 牛乳	ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　大根とｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのﾃﾞｨｯﾌﾟ 白菜のコンソメスープ　バナナ	わかめおにぎり お茶	フルーチェ	ロースハム　合挽ミンチ カットわかめ	サラダ油　スパゲッティ　バター　マヨドレ 砂糖　小麦粉　白ごま　米	スナップえんどう　バナナ　ピーマン　玉ねぎ 人参　青ねぎ　大根　白菜	493kcal,17.4g,11.4g 59mg,2.1mg
31 金	せんべい 牛乳	ご飯　豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物　みそ汁	じゃこ　ヨーグルト（フルーツソース添え） 牛乳	ポテトフライ	高野豆腐　豚肉　牛乳 ヨーグルト　ミニフィッシュ	米　サラダ油　砂糖 ブルーベリーソース	いんげん　エリンギ　ピーマン　ほんしめじ　黄ピーマン 玉ねぎ　人参　青ねぎ	464kcal,24.4g,15.1g 343mg,2mg

☆朝のおやつは乳児のみです　　　　☆栄養価は幼児食の昼食とおやつ（3時）の表記です

☆※このマークの日はアレルゲンとなりやすい食材を除いた献立日です

ジャパンメディカルフード
栄養士　　作成