令和3年　5月分　**3歳未満児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／土	味噌ミートスパゲティー コーンサラダ わかめスープ グレープフルーツ	★マカロニ・スパゲッティ／調合油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホール)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)／わかめ／★幼児牛乳	にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／赤ピーマン／きゅうり／レタス／こまつな／葉ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド（苺） １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
6／木	しらすご飯 ツナとひじきのサラダ 豚汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／さといも／板こんにゃく／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／三温糖／上白糖	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)／干ひじき(ステンレス釜、乾)／豚肩(赤肉)…	葉ねぎ／きゅうり／にんじん／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／バレンシアオレンジ	牛乳 スノーボールクッキー １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
7／金	コーンごはん 豚肉のスタミナ焼き 小松菜の磯和え わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(はいが精米)／★大麦(七分つき押麦)／とうもろこし／こんにゃく(精粉)／上白糖／無塩バター／★薄力粉	豚中型種肩ロース(脂身付き)／焼きのり／★木綿豆腐／乾燥わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／★豆乳	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな	牛乳 人参豆乳スコーン １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
8／土	ツナサンド ポテトチンジャオロース 豆腐のスープ グレープフルーツ	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／オレンジゼリー／塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮フレークホワイト)／豚中型種ひれ／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ゼリー せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
10／月	ご飯 生鮭の西京焼き 五色なます 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／★ロールパン／とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖、生／あおのり／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★きな粉(大豆) …	だいこん／にんじん／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／かぶ(葉)／かぶ／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ストレートｼﾞｭｰｽ)	オレンジジュース 揚げぱんきなこ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g
11／火	ご飯 チキン南蛮 コールスローサラダ 味噌汁（もやし）	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／大豆油／サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★きな粉(大豆)	キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／★りょくとうもやし／きくらげ(乾)	牛乳 わらび餅 １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
12／水	ロールパン レバーから揚げ トマトサラダ 春キャベツスープ	★ロールパン／とうもろこし油／じゃがいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／白玉粉／上白糖／メープルシロップ	豚肝臓／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／★たまご	しょうが／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／玉葱	牛乳 もちもちホットケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g
13／木	グリンピースご飯 ささみガーリックフライ おからｻﾗﾀﾞ 味噌汁（ほうれんそう・油	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／三温糖／★ごま(いり)	鶏成鶏肉ささ身／★おから(新製法)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／ながこんぶ(素干し)…	★グリンピース／にんにく(りん茎)／にんじん／レタス／きゅうり／ほうれんそう／バレンシアオレンジ	牛乳 果物(オレンジ) ごへいもち １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
14／金	カレーライス わかめサラダ すまし汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホール)／★薄力粉／三温糖	豚外モモ(赤肉)／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／★幼児牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／切干しだいこん／レタス／えのきたけ…	牛乳 手作りバースデーケーキ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
15／土	味噌ミートスパゲティー コーンサラダ わかめスープ グレープフルーツ	★マカロニ・スパゲッティ／調合油／三温糖／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホール)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)／わかめ／★幼児牛乳	にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／赤ピーマン／きゅうり／レタス／こまつな／葉ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド（苺） １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
17／月	ご飯 チキンの照焼き けんちん汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／こんにゃく(精粉)／じゃがいも／調合油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)／みついしこんぶ(素干し)…	こまつな／玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん葉／だいこん／葉ねぎ／グレープフルーツ／りんご(30%果汁入り飲料)…	アップルキャロット フライドポテト １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 21.4 g 食塩相当量 1.1 g
18／火	ロールパン ポテトコロッケ 野菜のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ミネストローネ	★ロールパン／じゃがいも／とうもろこし油／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／★ごま(いり)／★強力粉(１等)／上白糖	★おから(新製法)／まぐろ缶詰(油漬フレークライト)／ロースハム／ながこんぶ(素干し)／★幼児牛乳／★豆乳	玉葱／キャベツ／切干しだいこん／にんじん／こまつな／セロリー／トマト／トマト缶詰(ホール)／トマト缶詰(ジュース)…	牛乳 ほくほくかぼちゃのカップ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
19／水	ご飯 ひじき入りハンバーグ かぶとツナの和風サラダ すまし汁(チンゲン菜)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／上白糖／★ごま(いり)	豚ひき肉／干ひじき(ステンレス釜、乾)／★木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレークライト)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／寒天	玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／チンゲンツァイ／ねぎ／温州蜜柑ストレートｼﾞｭｰｽ…	牛乳 みかんゼリー １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 25.4 g 食塩相当量 1.3 g
20／木	しらすご飯 ツナとひじきのサラダ 豚汁 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／さといも／板こんにゃく／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／三温糖／上白糖	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)／干ひじき(ステンレス釜、乾)／豚肩(赤肉)…	葉ねぎ／きゅうり／にんじん／切干しだいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／バレンシアオレンジ	牛乳 スノーボールクッキー １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
21／金	コーンごはん 豚肉のスタミナ焼き 小松菜の磯和え わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(はいが精米)／★大麦(七分つき押麦)／とうもろこし／こんにゃく(精粉)／上白糖／無塩バター／★薄力粉	豚中型種肩ロース(脂身付き)／焼きのり／★木綿豆腐／乾燥わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★幼児牛乳／★豆乳	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな	牛乳 人参豆乳スコーン １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	522 kcal	タンパク質	21.2 g
脂　質	18.1 g	食塩相当量	1.5 g

令和3年　5月分　**3歳未満児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
22／土	ツナサンド ポテトチンジャオロース 豆腐のスープ グレープフルーツ	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／三温糖／★ごま（いり）／とうもろこし缶詰（ホール）／オレンジゼリー／塩せんべい	まぐろ缶詰（水煮フレーク）／豚中型種ひれ（ワイド）／★絹ごし豆腐／わかめ（乾燥、水戻し）／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ゼリー せんべい １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
24／月	ご飯 生鮭の西京焼き 五色なます 野菜味噌汁	水稲穀粒（精白米）／三温糖／しらたき／上白糖／★ごま（いり）／★ロールパン／とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖、生／★油揚げ／かつお加工品（かつお節）／かたくちいわし（煮干し）／★きな粉（大豆）／★幼児牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／西洋かぼちゃ／玉葱／かぶ（葉）／かぶ／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ（ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ）	オレンジジュース 揚げぱんきなこ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
25／火	ご飯 チキン南蛮 コールスローサラダ 味噌汁（もやし）	水稲穀粒（精白米）／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／大豆油／サフラワー油	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／★たまご／★油揚げ／かつお加工品（かつお節）／かたくちいわし（煮干し）／★幼児牛乳／★きな粉（大豆）	キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／★りょくとうもやし／きくらげ（乾）	牛乳 わらび餅 １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
26／水	ロールパン レバーから揚げ トマトサラダ 春キャベツスープ	★ロールパン／とうもろこし油／じゃがいも／★プレミックス粉（ホットケーキ用）／上白糖／メープルシロップ	豚肝臓／わかめ／かつお加工品（かつお節）／★幼児牛乳／★たまご	しょうが／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／玉葱	牛乳 もちもちホットケーキ 幼児牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
27／木	グリンピースご飯 ささみガーリックフライ おからｻﾗﾀﾞ 味噌汁（ほうれんそう・油）	水稲穀粒（精白米）／★薄力粉／★パン粉（乾燥）／とうもろこし油／三温糖／★ごま（いり）	鶏成鶏肉ささ身／★おから（新製法）／★油揚げ／かつお加工品（かつお節）／かたくちいわし（煮干し）／ながこんぶ（素干し）…	★グリンピース／にんにく（りん茎）／にんじん／レタス／きゅうり／ほうれんそう／バレンシアオレンジ	牛乳 果物（オレンジ） ごへいもち １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
28／金	ハヤシライス わかめサラダ すまし汁 果物（オレンジ）	水稲穀粒（精白米）／★薄力粉／とうもろこし油／じゃがいも／とうもろこし缶詰（ホール）／★ごま（いり）／上白糖	豚肩ロース（脂身付）／生わかめ／かたくちいわし（煮干し）／★幼児牛乳	玉葱／きゅうり／切干しだいこん／レタス／えのきたけ／かぶ／かぶ（葉）／ねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 煮干しゴマチップ １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 22.8 g 脂　質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
29／土	豚肉と生姜のごはん 和風サラダ なめこ味噌汁 オレンジ	水稲穀粒（精白米）／上白糖／とうもろこし油／とうもろこし缶詰（ホール）／★ごま（いり）／三温糖／マシュマロ	豚肩ロース（脂身付）／まぐろ缶詰（油漬フレーク）／★絹ごし豆腐／★幼児牛乳／★豆乳／★きな粉（大豆）	しょうが／葉ねぎ／レタス／きゅうり／にんじん／なめこ／ねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 マシュマロ豆乳もち １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
31／月	ご飯 チキンの照焼き けんちん汁 グレープフルーツ	水稲穀粒（精白米）／とうもろこし油／こんにゃく（精粉）／じゃがいも／調合油	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／鶏若鶏肉胸（皮付き）／★生揚げ／かつお加工品（かつお節）／みついしこんぶ（素干し）…	こまつな／玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん葉／だいこん／葉ねぎ／グレープフルーツ／りんご（30%果汁入り飲料）…	アップルキャロット フライドポテト １０時の牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 21.4 g 食塩相当量 1.1 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	522 kcal	タンパク質	21.2 g
脂　質	18.1 g	食塩相当量	1.5 g