令和3年　5月分　**3歳以上児献立表**　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	みそみーとすぱげてぃー こーんさらだ わかめすーぷ ぐれーぷふるーつ	★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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
6／木	しらすごはん つなとひじきのさらだ とんじる おれんじ	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／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう すのーぼーるくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
7／金	こーんごはん ぶたにくのすたみなやき こまつないそあえ わかめととうふのみそしる	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(灰干し、水戻)／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	ぎゅうにゅう にんじんとうにゅうすこー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
8／土	つなさんど ぽてとちんじゃおろーす とうふのすーぷ ぐれーぷふるーつ	★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	ぎゅうにゅう ぜりー しおせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g
10／月	ごはん さけのさいきょうやき ごしょくなます やさいみそしる	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／ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ストレートｼﾞｭｰｽ)	おれんじじゅーす あげぱんきなこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
11／火	ごはん ちきんなんばん こーるすろーさらだ みそしる	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)	ぎゅうにゅう わらびもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
12／水	ろーるぱん ればーからあげ とまとさらだ はるきゃべつすーぷ	★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	ぎゅうにゅう もちもちほっとけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
13／木	ぐりんぴーすごはん ささみがーりっくふらい おからさらだ みそしる	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／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう おれんじ ごへいもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
14／金	かれーらいす わかめさらだ すましじる おれんじ	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…	ぎゅうにゅう ぱーすでーけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
15／土	みそみーとすぱげてぃー こーんさらだ わかめすーぷ ぐれーぷふるーつ	★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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
17／月	ごはん ちきんのてりやき けんちんじる ぐれーぷふるーつ	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)…	あっぷるきゃろっと ふらいどぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 22.2 g 食塩相当量 1.2 g
18／火	ろーるぱん ぽてところっけ やさいみそまよねーずあえ みねすとろーね	★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)…	ぎゅうにゅう ほくほくかぼちゃのかっぷ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g
19／水	ごはん ひじきいりはんばーぐ かぶとつなのわふうさらだ すましじる	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…	ぎゅうにゅう みかんぜりー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 28.2 g 食塩相当量 1.7 g
20／木	しらすごはん つなとひじきのさらだ とんじる おれんじ	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／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう すのーぼーるくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
21／金	こーんごはん ぶたにくのすたみなやき こまつないそあえ わかめととうふのみそしる	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(灰干し、水戻)／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	ぎゅうにゅう にんじんとうにゅうすこー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 19.6 g 食塩相当量 1.7 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	577 kcal	タンパク質	23.2 g
脂　質	18.6 g	食塩相当量	1.9 g

令和3年　5月分　**3歳以上児献立表**　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	つなさんど ぽてとちんじゃおろーす とうふのすーぷ ぐれーぷふるーつ	★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	ぎゅうにゅう ぜりー しおせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g
24／月	ごはん さけのさいきょうやき ごしょくなます やさいみそしる	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)	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／ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ストレートｼﾞｭｰｽ)	おれんじじゅーす あげぱんきなこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
25／火	ごはん ちきんなんばん こーるすろーさらだ みそしる	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)	ぎゅうにゅう わらびもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
26／水	ろーるぱん れば一からあげ とまとさらだ はるきゃべつすーぷ	★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	ぎゅうにゅう もちもちほっとけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
27／木	ぐりんぴーすごはん ささみがーりっくふらい おからさらだ みそしる	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	ぎゅうにゅう おれんじ ごへいもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
28／金	はやしらいす わかめさらだ すましじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう にぼしごまちっぷ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 25.6 g 脂　質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
29／土	ぶたにくとしょうがのごは わふうさらだ なめこみそしる おれんじ	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(ライト))／★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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
31／月	ごはん ちきんのてりやき けんちんじる ぐれーぷふるーつ	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)…	あっぷるきゃろっと ふらいどぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 22.2 g 食塩相当量 1.2 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	577 kcal	タンパク質	23.2 g
脂　質	18.6 g	食塩相当量	1.9 g