2023年5月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児
1 月	せんべい	ごはん、牛乳、親子煮、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、○ビスケット、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	328.9(432.2) 20.6(19.9) 11.3(9.6) 1.7(1.4)
2 火	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、もやしサラダ、くだもの	○コーンフレーク、油、マヨドレ、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、〈給〉無塩せきロースハム	もやし、パナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 コーンフレーク	330.8(418.3) 21.0(19.6) 12.8(11.0) 1.4(1.2)
3（水）		憲　法　記　念　日						
4（木）		み　ど　り　の　日						
5（金）		こ　ど　も　の　日						
6 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、パナナ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
8 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、○〈給〉こどもの日デザート、○しょうゆせんべい、マヨドレし、砂糖、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、鶏もも肉、〈給〉無塩せきロースハム	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	〈給〉こどもの日デザート せんべい	365.9(461.1) 18.7(17.8) 12.1(10.5) 1.0(0.8)
9 火	せんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、きんぴら、くだもの	○米、板こんにゃく、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、たら、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ	パナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、○カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり（わかめ）	419.8(487.3) 19.1(18.0) 15.1(12.5) 1.2(1.0)
10 水	ビスケット	ごはん、ビーフシチュー、グリーンサラダ、くだもの	じゃがいも、○〈給〉ミニたい焼き、油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、牛肉(層)	たまねぎ、グレープフルーツ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、エリンギ	ビーフルー、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉ミニたい焼き	439.2(524.3) 27.4(25.1) 17.9(15.2) 2.4(1.9)
11 木	せんべい	ごはん、焼きそば、ごまあえ、くだもの	ゆで中華めん、○米、○片栗粉、油、砂糖、すりごま、○ごま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(層)、いか、○しらす干し、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、○万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳 じゃこおやき	407.1(356.3) 19.8(16.7) 12.3(10.0) 1.6(1.4)
12 金	ビスケット	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、キャベツのおかかあえ、くだもの	○甘納豆、油、片栗粉、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚レバー、かつお節	キャベツ、パナナ、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、酒、食塩	ヨーグルト 甘納豆	326.2(423.7) 18.9(18.5) 10.9(9.5) 1.4(1.2)
13 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、〈給〉FMハンバーグ、ツナ油漬缶	パナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
15 月	せんべい	ごはん、スパニッシュオムレツ、切り干し大根、くだもの	○米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、○ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、○さけ、〈給〉無塩せきロースハム、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、こしょう	牛乳 おにぎり（鮭ゴマ）	358.8(438.6) 16.8(16.2) 13.5(11.2) 1.0(0.9)
16 火	ビスケット	ごはん、魚のみそ焼き、ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	○さつまいも（皮付）、小麦粉、油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、さけ、米みそ（赤色辛みそ）、しらす干し	キウイフルーツ、ブロッコリー、パセリ	みりん、洋風だしの素	牛乳 ふかしいも	328.4(416.4) 20.6(19.2) 12.2(10.5) 0.9(0.8)
17 水	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、青菜のえのきあえ、くだもの	○スナック菓子（コーン系）、砂糖、片栗粉、ごま油、油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、生揚げ、豚肉(層)、米みそ（赤色辛みそ）、しらす干し	オレンジ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 お菓子	323.5(410.4) 16.6(16.0) 18.5(15.2) 1.3(1.1)
18 木	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	○ホットケーキ粉、油、砂糖、○油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、○つぶしあん（砂糖添加）、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、パナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 どらやき	383.7(458.5) 17.3(16.6) 15.0(12.4) 1.3(1.1)
19 金	せんべい	ごはん、牛乳、白身魚のユーリンチーソース、小松菜の納豆あえ、くだもの	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米、○しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、かれい、納豆、○いわし(丸干し)、しらす干し	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	ヨーグルト 小魚（未満児せんべい）	342.5(457.0) 22.5(20.6) 15.6(12.8) 1.5(1.2)
20 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
22 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	○ビスケット、はるさめ、油、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム、ゆで大豆	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ（ゆで）、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	355.0(455.2) 20.4(19.8) 16.7(14.4) 1.6(1.3)
23 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、○ポップコーン、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、〈給〉無塩せきショルダーベーコン、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、きゅうり、エリンギ、キレしいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳 ポップコーン	343.9(305.8) 17.4(14.8) 14.3(11.6) 1.9(1.6)
24 水 行事食	せんべい	竹の子ごはん、牛乳、からあげ（甘酢）、グリーンサラダ、豆腐みそ汁（なめこ）、くだもの	米、○〈給〉豆乳パンナコッタ（いちごソース）Ca&Fe、油、片栗粉、砂糖、ごま、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	いちご、レタス、トマト、たけのこ（ゆで）、なめこ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、和風だしの素	〈給〉豆乳パンナコッタ（いちごソース）	502.5(436.7) 21.8(17.8) 16.2(13.1) 2.7(2.2)
25 木	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、春雨ソテー、くだもの	○米、はるさめ、砂糖、りんごジャム、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さば、豚肉(層)、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、○塩こんぶ	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 おにぎり（塩昆布）	404.6(475.2) 20.9(19.4) 17.2(14.1) 1.5(1.3)
26 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ホイコーロー、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、○〈給〉アセロラゼリー（Fiber&Fe入り）、○しょうゆせんべい、砂糖、油、片栗粉、米、◎ビスケット	牛乳、豚肉(層)、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、パナナ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	〈給〉アセロラゼリー せんべい	382.4(479.0) 13.1(13.5) 11.5(10.1) 1.1(1.0)
27 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(層)	ブロッコリー、たまねぎ、パナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
29 月	せんべい	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、アスパラソテー、くだもの	○しょうゆせんべい、片栗粉、油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	○ジョア（ストロベリー）、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〈給〉無塩せきショルダーベーコン	パナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しめじ	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、こしょう	飲むヨーグルト せんべい	368.6(468.3) 18.8(18.7) 13.8(11.5) 1.9(1.6)
30 火	ビスケット	ごはん、キーマカレー、わかめサラダ、くだもの	○片栗粉、油、○砂糖、○油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、グレープフルーツ、○かぼちゃ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	カレールウ、中濃ソース、酢、しょうゆ、○しょうゆ、こしょう	牛乳 かぼちゃのおやき	404.5(477.3) 19.8(18.6) 22.0(18.3) 1.5(1.2)
31 水	せんべい	ごはん、酢鳥、ツナあえ、くだもの	○〈給〉Ca&鉄入りおこめリング甘口しょうゆ味、片栗粉、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、たけのこ（ゆで）、ピーマン、きゅうり、カットわかめ	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 〈給〉Ca&鉄入りおこめリング	342.5(432.8) 16.9(16.3) 17.6(14.7) 1.3(1.2)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

5 よくかんで食べよう