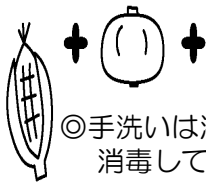




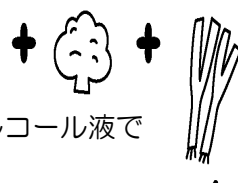
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳 ( )は1・2歳
1 金	ごはん 魚のノルウェー風 粉吹芋 和風春雨スープ	米(50g)ノホキ 角切2cm角(50),しょうが(0.2),食塩(0.1),こしょう(0),濃口しょうゆ(1),でんぷん(6),なたね油(4),トマトチャップ(4),カスター(2),さとう(1)ノじゃがいも(35),にんじん(7),食塩(0.1)ノ春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(6),レタス(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ソフトせんべい塩味 ミミレビ`スガッ	599(558) 20.3(18.7) 17.5(17.7) 0.9(0.7)
2 土	チャンポン麵 ツナと白菜の煮浸し	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)ノツナ缶(10),はくさい(35),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ`スガッ 牛乳 源氏パイ 昆布おかき	551(503) 21.7(19.6) 18.4(18.4) 1.1(0.8)
7 木	ごはん 五目炒め じゃが芋の味噌汁 さばのふりかけ	米(50g)ノ豚もも肉(20),むきえび(10),むらさきいか(10),たまねぎ(25),にんじん(10),キャベツ(25),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぷん(1.5)ノうすあげ(3),じゃがいも(25),にんじん(6),たまねぎ(12),ごま油(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)ノさば(シロト) (10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 おでかけマンナ 元気カリボテミニ	529(504) 22.4(20.6) 14.5(15.5) 2.0(1.6)
8 金	ケチャップごはん 鶏の照焼き キャベツのソテー 豆腐のすまし汁 みかん缶	米(45g),ツナ(10),たまねぎ(20),しめじ(3),グリーンピース(3),無塩バター(1),トマトチャップ(7),トマト`ユース缶(10),食塩(0.3)ノ鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(1)ノキャベツ(25),チンゲンサイ(10),コーン(10),にんじん(6),なたねサラダ油(0.2),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.1)ノ木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん アシドミルクプラス かしわもち(4.5歳) ミニ動物ビスケット(1~3歳) ソフト豆もち,国産ももゼリー	602(644) 21.5(23.5) 12.0(16.4) 1.4(1.2)
9 土	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)ノ豚ミンチ肉(15),かぼちゃ(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ`スガッ 牛乳 ミニ野菜スティック アパ`マソのソフトせん	580(549) 19.8(18.6) 19.2(18.8) 3.4(2.8)
11 月	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐の味噌汁	米(50g)ノじゃがいも(55),なたね油(4),牛もも肉(25),あおねぎ(3),さんどまめ(4),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),料理酒(0.5)ノ木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(6),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)ノ小麦粉(25),A`キツ`バ`カ` (0.5),さとう(7),スキムミルク(3),南瓜(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 南瓜蒸しパン	636(557) 20.6(18.5) 20.7(18.7) 1.5(1.2)
12 火	ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー クリームスープ	米(50g)ノメルルーサ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(3)ノ焼豚(6),キャベツ(30),にんじん(6),ごま油(5),オリーブ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)ノショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),たまねぎ(30),にんじん(6),パセリ,無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(20),生クリーム(2),スキムミルク(4),食塩(0.2),こしょうノそらまめ(20),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳,そら豆 牛乳かりんとう 甘夏	561(504) 25.1(23.5) 16.2(15.2) 1.2(1.1)
13 水	ごはん ツナ入り卵焼き ひじき豆 キャベツの味噌汁	米(50g)ノたまご(30),ツナ(10),たまねぎ(10),にんじん(4),グリーンピース(3),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)ノだいず(15),芽ひじき(1),にんじん(6),ちくわ(3),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)ノおつゆ麩(1.5),うすあげ(3),キャベツ(20),たまねぎ(10),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)ノ麩(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4),くろごま(1)	◎牛乳 ◎アパ`ラカ`ビ`スガッ 牛乳 麩のラスク 青りんごゼリー	573(544) 22.0(20.6) 17.1(17.6) 1.7(1.4)
14 木	ごはん さばのカレー煮 キャベツの甘酢炒め 糸かまのすまし汁	米(50g)ノさば(40),料理酒(0.2),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),純粒レー粉(0.1)ノキャベツ(30),にんじん(6),きゅうり(5),なたねサラダ油(0.2),ごま(1),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5)ノ糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),えのきたけ(6),にんじん(6),チンゲンサイ(7),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,ビスコ 1歳からのかっぱえびせん ハイチーズ	531(529) 21.0(21.4) 18.0(20.0) 1.5(1.3)
15 金	ごはん 筑前煮 味噌汁 焼きのり	米(50g)ノ鶏もも肉(20),ごぼう(12),にんじん(15),板こんにゃく(10),冷凍さといも(20),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),けずりぶし(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3)ノ木綿豆腐(20),たまねぎ(15),じゃがいも(15),にんじん(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)ノ食パン(25),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 きな粉トースト	560(515) 20.4(19.1) 15.5(15.0) 1.8(1.5)
16 土	チャンポン麵 ツナと白菜の煮浸し	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)ノツナ缶(10),はくさい(35),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ`スガッ 牛乳 源氏パイ 昆布おかき	551(503) 21.7(19.6) 18.4(18.4) 1.1(0.8)
18 月	食パン ビーフシチュー コーンソテー	食パン(1枚)ノ牛もも肉(30),じゃがいも(30),たまねぎ(40),にんじん(10),マッシュルーム(10),グリーンピース(5),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(5),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト`ユース缶(10),カスター(3),トマトチャップ(7),赤ワイン(1),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょうノロースハム(5),コーン(5),グリーンアスパラガス(5),キャベツ(25),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.5)ノ米(25),もち米(5),花かつお(1.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 焼きおにぎり風(おかか)	657(553) 24.2(20.8) 20.8(18.5) 1.6(1.2)
19 火	ごはん ハンバーグ キャベツのソテー 卵とコーンのスープ	米(50g)ノボーク,チキンハンバーグ(60),なたねサラダ油(0.5),トマトチャップ(3),カスター(2),さとう(1)ノキャベツ(30),ごま油(10),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)ノたまご(15),たまねぎ(15),北海道クリームコーン(30),にんじん(5),ほうれんそう(8),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)ノパイン缶(20),みかん缶(20),もも缶(20)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 フルーツミックス 星たべよ	545(514) 21.0(20.7) 15.2(15.8) 2.4(2.3)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
20 水	ごはん 鯖の照焼 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／きりぼしだいこん(4),うすあげ(3),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20),にんじん(10),たまねぎ(10),干しわかめ(0.2),こまつな(7),けずりぶし(2),みそ(8)／小麦粉(13),たまご(15),バラベーコン(6),むらさきいか(5),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎アパ <sup>®</sup> カ <sup>®</sup> ス <sup>®</sup> ケット 牛乳 お好み焼き	546(544) 25.2(25.1) 17.4(19.0) 2.2(1.9)
21 木	ごはん 中華豆腐 じゃが芋の味噌汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(18),むらさきいか(10),むきえび(10),木綿豆腐(40),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいたけ(0.2),チンゲンサイ(8),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)／うすあげ(3),じゃがいも(25),にんじん(6),たまねぎ(12),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 おでかけマンナ 元気カリボテミニ	524(502) 22.8(21.1) 14.7(15.7) 1.8(1.4)
22 金	ごはん 鮭のクリームソースかけ スープ煮	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.3),たまねぎ(12),にんじん(6),コーン(10),えだまめ(3),ばいせん小麦粉(1.5),無塩バター(1.5),牛乳(20),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(18),食塩(0.2),こしょう,とりがらスープ(2),淡口しょうゆ(1),けずりぶし(1.5)／ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),さとう(2),無塩バター(4),無糖ヨーグルト(8),いちごジャム(10)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 いちごケーキ	595(533) 24.0(23.0) 15.6(15.0) 1.0(0.8)
23 土	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／豚ミンチ肉(15),じゃがいも(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ <sup>®</sup> ケット 牛乳 ミニ野菜スティック アパ <sup>®</sup> マソ <sup>®</sup> のリゾせん	575(545) 19.7(18.5) 19.1(18.8) 3.4(2.8)
25 月	わかめごはん 洋風おでん 豆腐のすまし汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／豚もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),冷凍厚揚げ(10),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりがらスープ(2)／木綿豆腐(20),にんじん(6),えのきたけ(6),ほうれんそう(7),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎サクッとあられ ショア 動物園クッキー 昆布の香り,バナナ	549(516) 20.1(19.8) 7.5(8.7) 1.5(1.2)
26 火	ごはん ほっけの焼魚 春雨の炒め物 豆腐の味噌汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／春雨(4),焼豚(6),たまねぎ(15),にんじん(6),ピーマン(5),ごま油(1),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20),うすあげ(3),さつまいも(15),たまねぎ(10),にんじん(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ツイストマカロニ(15),ショルダーベーコン(7),たまねぎ(15),キャベツ(10),にんじん(3),えのきたけ(5),無塩バター(3),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 和風マカロニ	546(494) 24.7(23.5) 15.4(15.0) 2.1(1.8)
27 水	ごはん 大豆入りかき揚げ 糸かまぼこのスープ	米(50g)／ささみフレーク(10),蒸し挽き割り大豆(10),さつまいも(12),たまねぎ(12),にんじん(6),みつば(3),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぷん(4),食塩(0.1),なたね油(6)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(6),チンゲンサイ(5),しめじ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)／食パン(25),ちりめんじゃこ(5),マヨドレッシング(7),きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎アパ <sup>®</sup> カ <sup>®</sup> ス <sup>®</sup> ケット 牛乳 のりじゃこトースト	610(582) 20.1(19.4) 21.1(21.4) 1.3(1.2)
28 木	ごはん 鯖のバターしょうゆ焼き 野菜炒め ミネストローネスープ	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(4)／キャベツ(20),チンゲンサイ(10),しめじ(4),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10),ツイストマカロニ(3),手豆(10),たまねぎ(20),じゃがいも(15),にんじん(6),にんにく(0.2),トマト缶(20),トマトソース缶(15),とりがらスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(0.2),オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,ビスコ 1歳からのかっぱえびせん ハイチーズ	573(558) 24.0(23.7) 19.8(21.0) 1.5(1.3)
29 金	ごはん 手羽中の煮物 キャベツのじゃこ炒め じゃが芋の味噌汁	米(50g)／手羽中(2本),しょうが(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),料理酒(0.5),米酢(1)／ちりめんじゃこ(3),キャベツ(25),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3),じゃがいも(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(12),にんじん(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳,牛乳かりんとう サラダうす焼き 国産りんごゼリー	601(564) 22.2(21.7) 18.2(18.3) 2.1(1.8)
30 土	味噌ラーメン 切干大根の炒め煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ <sup>®</sup> ケット 牛乳 ミニミレービスケット ぼたぼた焼き	575(557) 21.6(20.0) 17.5(18.1) 2.5(2.1)



## 調理室の衛生



- ◎手洗いは液体石けんを使用し、手指用アルコール液で消毒しています
- ◎献立は加熱調理を基本にしています
- ◎野菜、果物は、流水で十分に洗浄しています
- ◎調理完成時は、中心温度を測定し、記録しています
- ◎完成品は保存食として冷凍庫で二週間分保存しています



## 今日の栄養価

今月の栄養価(5月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	573	22.0	16.9	283	2.1	220	0.33	0.56	23	3.5	1.8
目標値	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	538	20.9	17.3	307	1.8	213	0.30	0.57	19	3.1	1.5
目標値	470	16~24	11~16	230	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります