



| 日付  | 献立名   | 材料名   | おやつ<br>(◎は1.2歳 10時おやつ)                                   | エネルギーたんぱく質脂質・塩分<br>( )は1・2歳                      |
|-----|---|---|--|--|
| 1月  | ごはん<br>五目炒め<br>豆腐の味噌汁<br>焼きのり               | 米(60g)／豚もも肉(20),むきえび(20),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),でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20),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)／小麦粉(20),A-キグバグ(0.5),にんじん(7),野菜生活 1L(5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)   | ◎牛乳<br>◎ミニ動物ビスケット<br>牛乳<br>人参蒸しパン                        | 574(493)<br>24.2(21.4)<br>13.8(13.8)<br>1.8(1.4) |
| 2火  | ピラフ<br>鶏の照焼き<br>キャベツのソテー<br>豆腐のすまし汁<br>みかん缶 | 米(45g),ツナ(10),たまねぎ(20),にんじん(5),コーン(5),ピーマン(3),無塩バター(1),白ワイン(0.5),とりがらスープ(0.3),食塩(0.2)／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),でんぶ(1)／キャベツ(25),チンゲンサイ(10),にんじん(6),しめじ(6),なたねサラダ油(0.2),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.3)／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)／みかん缶(30) | ◎牛乳<br>◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳<br>ねじりん棒<br>エースコイン,甘夏            | 542(494)<br>22.8(21.6)<br>19.1(19.3)<br>1.2(1.0) |
| 6土  | きつねうどん<br>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),でんぶ(0.5)   | ◎牛乳<br>◎ポテトとほうれん草のおせんべい牛乳<br>ミニ野菜スティック<br>元気薄焼きせんべい      | 534(485)<br>20.4(18.1)<br>18.1(16.4)<br>3.3(2.7) |
| 8月  | ドッグパン<br>クリームシチュー<br>ナポリタンスパゲティ             | ドッグパン(1個)／鶏もも肉(25),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(40),しめじ(6),無塩バター(4),小麦粉(4),牛乳(30),スキムミルク(3),とりがらスープ(4),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう/スパゲティ(10),ショルダーベーコン(7),たまねぎ(15),にんじん(6),ピーマン(3),なす(3),なたねサラダ油(0.5),トマトピューレ(デザート)(6),トマトチップ(3),オリーブオイル(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう  | ◎牛乳<br>◎ミニ動物ビスケット<br>ショアブレイン<br>スイートポリーコン<br>ぶっくら桜えびせんべい | 560(517)<br>24.7(23.0)<br>12.8(13.2)<br>1.6(1.2) |
| 9火  | ごはん<br>鯖のカレー煮<br>キャベツのおかか炒め<br>糸かまのすまし汁     | 米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),純力レー粉(0.1)／キャベツ(20),こまつな(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),花かつお(0.8),濃口しょうゆ(1.5)／糸かまぼこ(10),木綿豆腐(10),たまねぎ(15),にんじん(6),しめじ(6),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)／小麦粉(13),きな粉(2),黒すりこま(0.7),さとう(6),なたねサラダ油(6),食塩(0.1)   | ◎牛乳<br>◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳<br>ちんすこう<br>国産ももゼリー              | 552(510)<br>21.5(20.8)<br>17.5(17.4)<br>1.2(1.0) |
| 10水 | ごはん<br>卵焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐の味噌汁            | 米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),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)／きりぼしだいこん(4),にんじん(5),うすあげ(3),干ししいたけ(0.2),さんどまめ(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),にんじん(6),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)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ<br>牛乳,そら豆<br>ミルクスティック<br>河内晩柑,型抜きチーズ     | 573(533)<br>23.5(21.5)<br>22.1(20.8)<br>2.0(1.6) |
| 11木 | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>野菜ソテー<br>スープ煮             | 米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)／焼豚(6),キャベツ(30),にんじん(6),こまつな(5),グリーンアスパラガス(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)／ウインナーソーセージ(8),じゃがいも(25),手亡豆(10),たまねぎ(15),しめじ(6),にんじん(5),とりがらスープ(2),食塩(0.2),こしょう,けずりぶし(2.5)  | ◎牛乳<br>◎むらさきいものおせんべい牛乳<br>元気水族館のなかまたち<br>1歳からのサッポロポテト    | 516(478)<br>23.3(22.5)<br>16.4(15.9)<br>1.1(0.9) |
| 12金 | ごはん<br>牛肉のうま煮<br>豆腐のみそ汁                     | 米(60g)／牛もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(6),あおねぎ(3),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(5),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／おろしキャベツ(25),さとう(3),無塩バター(5),無糖ヨーグルト(6)／いちご(30),さとう(4),レモン果汁(2)  | ◎牛乳<br>◎元気あまからせん牛乳<br>スコーン<br>いちごジャム                     | 627(523)<br>21.1(18.5)<br>20.1(18.2)<br>1.8(1.4) |
| 13土 | 味噌ラーメン<br>大根の炒め煮                            | 干し中華めん(50g)／豚もも肉(35),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)／うすあげ(5),たいこん(40),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1),でんぶ(0.5)   | ◎牛乳<br>◎ポテトとほうれん草のおせんべい牛乳<br>たべっ子バイビーおやさい<br>ひとくちしょうゆせん  | 508(466)<br>23.9(20.9)<br>16.1(15.1)<br>2.4(2.0) |
| 15月 | ごはん<br>ピピンバ風炒め物<br>卵とわかめのスープ<br>焼きのり        | 米(60g)／豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ごま油(0.5),ほうれん草(20),にんじん(20),もやし(10),ごま(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／たまご(1.5),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1)／小麦粉(25),A-キグバグ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),南瓜ペースト(10),南瓜(10),なたねサラダ油(3)  | ◎牛乳<br>◎ミニ動物ビスケット<br>牛乳<br>南瓜蒸しパン                        | 615(518)<br>23.7(20.2)<br>18.0(16.4)<br>1.1(0.9) |
| 16火 | ごはん<br>手羽中の煮物<br>チンゲンサイのじゃこ炒め<br>豆腐のみそ汁     | 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)／チンゲンサイ(20),キャベツ(10),にんじん(5),ちりめんじゃこ(3),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)  | ◎牛乳<br>◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳<br>ねじりん棒<br>エースコイン,甘夏            | 530(497)<br>22.5(21.8)<br>18.3(18.7)<br>1.9(1.6) |
| 17水 | ごはん<br>魚のノルウェー風<br>粉吹き芋<br>コーンスープ           | 米(50g)／ホキ(40),しょうが(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),でんぶ(10),なたね油(4),トマトチップ(4),オリーブオイル(2),さとう(1)／じゃがいも(35),にんじん(10),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),北海道クリームコーン(15),コーン(3),たまねぎ(20),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／食パン(0.5枚),りんご(30),さとう(7),無塩バター(5)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ牛乳<br>りんごのトースト                            | 623(587)<br>21.4(21.2)<br>17.3(16.6)<br>1.4(1.2) |
| 18木 | ごはん<br>八宝菜<br>和風春雨スープ                       | 米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干ししいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶ(1.5)／春雨(2),木綿豆腐(15),たまねぎ(15),ながいも(10),にんじん(7),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<br>◎むらさきいものおせんべい牛乳<br>おてかけマンナ<br>アンパンマンのふわわりコーン      | 503(434)<br>19.3(17.1)<br>13.2(13.5)<br>1.0(0.8) |
| 19金 | 牛ごぼうごはん<br>ほっけの焼魚<br>小松菜の煮浸し<br>豆腐のみそ汁      | 米(45g)／牛もも肉(15),ごぼう(3),にんじん(3),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2),料理酒(2),みりん(4),だし昆布(0.2),なたねサラダ油(0.3)／ほっけ(50),食塩(0.2)／うすあげ(3),キャベツ(20),こまつな(15),にんじん(5),さとう(0.3),淡口しょうゆ(1),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),さつまいも(15),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／おろしキャベツ(20),きなこ(4),白玉粉(10),無糖ヨーグルト(8),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)                   | ◎牛乳<br>◎元気あまからせん牛乳<br>もちもちドーナツきなこ味                       | 601(541)<br>27.0(25.4)<br>19.6(18.3)<br>1.8(1.5) |



| 日付      | 献立名   | 材料名  | おやつ<br>(◎は1.2歳 10時おやつ)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・塩分<br>( )は1・2歳              |
|---------|---|--|--|--|
| 20<br>土 | きつねうどん<br>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(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぶん(0.5)  | ◎牛乳<br>◎ポテトとほうれん草のおせんべい<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック<br>元気薄焼きせんべい          | 534(485)<br>20.4(18.1)<br>18.1(16.4)<br>3.3(2.7) |
| 22<br>月 | ドッグパン<br>ハッシュドポーク<br>じゃがベーコン                  | ドッグパン(1個)/豚もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ウスターソース(3),トマト缶(5),トマトチャップ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/ショルダーベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(15),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)/米(25),もち米(15),みそ(3),ごま(1),さとう(2),みりん(1),なたねサラダ油(2)                              | ◎牛乳<br>◎ミニ動物ビスケット<br>牛乳<br>ごま入り五平餅                               | 621(537)<br>21.9(19.3)<br>19.6(17.9)<br>1.4(1.1) |
| 23<br>火 | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>ひじき豆<br>糸かまのすまし汁              | 米(50g)/さば(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)/だいず(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)/糸かまほこ(10),木綿豆腐(10),たまねぎ(15),にんじん(6),チンゲンサイ(6),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)/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<br>◎ふわふわチップじゃがいも味<br>牛乳<br>和風マカロニ                            | 525(485)<br>24.8(23.4)<br>18.3(18.6)<br>1.9(1.5) |
| 24<br>水 | ごはん<br>卵焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐の味噌汁              | 米(50g)/たまご(40),たまねぎ(10),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)/きりぼしだいこん(4),にんじん(5),うすあげ(3),干しいたけ(0.2),さんどまめ(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20),にんじん(6),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)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ<br>牛乳,大豆のスナック<br>ミルクスティック<br>河内晩柑                | 542(498)<br>19.3(17.6)<br>19.4(17.9)<br>1.7(1.4) |
| 25<br>木 | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>野菜ソテー<br>かぼちゃスープ            | 米(50g)/秋鮭(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)/焼豚(6),キャベツ(30),にんじん(6),こまつな(5),グリーンアスパラガス(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)/ショルダーベーコン(7),南瓜ペースト(30),南瓜(15),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(30),生クリーム(2),スキムミルク(3),食塩(0.2),こしょう   | ◎牛乳<br>◎むらさきいものおせんべい<br>牛乳,元気水族館のなかまたち<br>1歳からのサッポロポテト<br>型抜きチーズ | 617(570)<br>28.5(27.3)<br>22.9(22.0)<br>1.4(1.2) |
| 26<br>金 | ごはん<br>筑前煮<br>豆腐のみそ汁<br>じゃこの佃煮                | 米(50g)/鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(10),板こんにゃく(10),れんこん(8),さといも(冷凍) (20),干しいたけ(0.5),さんどまめ(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(10),こまつな(6),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)/ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)/ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),バナナ(20),レモン(0.7) | ◎牛乳<br>◎元気あまからせん<br>牛乳<br>バナナケーキ                                 | 568(503)<br>22.5(20.1)<br>13.8(13.3)<br>2.4(1.9) |
| 27<br>土 | 味噌ラーメン<br>大根の炒め煮                              | 干し中華めん(50g),豚もも肉(35),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)/うすあげ(5),だいこん(40),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1),でんぶん(0.5)   | ◎牛乳<br>◎ポテトとほうれん草のおせんべい<br>牛乳<br>たぱっ子ベイビーおやさい<br>ひとくちしょうゆせん      | 508(466)<br>23.9(20.9)<br>16.1(15.1)<br>2.4(2.0) |
| 29<br>月 | ごはん<br>ピピンバ風炒め物<br>卵とわかめのスープ<br>焼きのり          | 米(60g)/豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ごま油(0.5),ほうれん草(20),にんじん(20),もやし(10),ごま(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3)/たまご(15),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)/ショルダーベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(12),無塩バター(1),とろけるチーズ(15),食塩(0.1),こしょう  | ◎牛乳<br>◎ミニ動物ビスケット<br>牛乳<br>じゃがいものチーズ焼き                           | 559(474)<br>25.3(21.5)<br>20.9(18.9)<br>1.6(1.3) |
| 30<br>火 | ごはん<br>あじのバター醤油焼き<br>じゃがいもの炒め煮<br>豆腐のみそ汁      | 米(50g)/とろあじ(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(2)/じゃがいも(35),にんじん(5),こまつな(5),ちくわ(3),ごま油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)/木綿豆腐(20),キャベツ(10),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)  | ◎牛乳<br>◎ふわふわチップじゃがいも味<br>牛乳<br>まあるいクラッカー<br>満月ボン                 | 512(457)<br>30.3(27.2)<br>15.4(16.0)<br>2.2(1.6) |
| 31<br>水 | ごはん<br>大豆入りかき揚げ<br>かき揚げのタレ(保育所のみ)<br>高野のけんちん汁 | 米(60g)/ささみフレーク(10),蒸し挽き割り大豆(10),南瓜(10),たまねぎ(12),にんじん(6),みつば(3),コーン(5),たまご(5),ごま(1),小麦粉(6),でんぶん(4),食塩(0.1),なたね油(6)/濃口しょうゆ(3),みりん(2),さとう(1),料理酒(1)/鶏もも肉(12),高野 細切り(2),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(6),ごぼう(6),あおねぎ(3),ごま油(0.3),けずりぶし(2),だし昆布(0.5),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ<br>牛乳<br>うすまき黒糖パン<br>河内晩柑                        | 651(546)<br>22.2(19.1)<br>18.9(17.2)<br>1.4(1.1) |

調理室の衛生～安全な給食のために～

- ◎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。配膳時は、手袋の着用を徹底しています。
- ◎献立は食中毒予防の観点から、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。
- ◎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。

・ 職員の体調管理の記録

・ 調理時の加熱の徹底  
(温度の記録)

・ 納品時の食材の品質管理

・ 手洗い、器具消毒等の徹底



今月の栄養価(5月)

| 栄養価   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 3才以上児 | 562           | 23.3       | 17.7    | 302         | 2.0     | 248            | 0.35         | 0.64         | 25          | 5.0       | 1.8        |
| 目標量   | 575           | 19~29      | 13~20   | 270         | 2.5     | 220            | 0.32         | 0.36         | 23          | 3.6       | 1.6以下      |
| 3才未満児 | 504           | 21.2       | 17.0    | 315         | 1.6     | 232            | 0.30         | 0.60         | 22          | 4.1       | 1.5        |
| 目標量   | 470           | 16~24      | 11~16   | 220         | 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