令和 5年 5月 三光保育園・分園PINO予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名				献立材料名			エネルギー たんぱく質 （以上児 未満児）
		10時 （未満児のみ）	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	
1	月	ベビーせんべい 牛乳	肉丼 おかかあえ 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	ベジタブルおっとっとミルク	豚肉　かつお節 厚揚げ　牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ　煮干し だし昆布　味噌	米　油 砂糖　里芋 ｿﾌﾄせんべい　おっとっと	玉ねぎ　しょうが さやいんげん　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　きゅうり もやし　大根　小葱	601kcal 27.1g 467kcal 19.3g
2	火	ビスケット 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル	白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 牛乳	（手作り） 野菜ｼﾞｭｰｽ 蒸しパン 牛乳	木綿豆腐　合挽肉 牛乳　ハム 白身魚	米　油　砂糖 かたくり粉　甜面醤 はるさめ　小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ﾋﾞｽｹｯﾄ	根深ねぎ　しょうが 玉ねぎ　人参 きゅうり　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶 レモン汁　野菜ｼﾞｭｰｽ	628kcal 23.9g 525kcal 23.0g
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
6	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ 牛乳		ミレービスケット 牛乳	白身魚　卵 チーズ　牛乳	パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油　小麦粉 パン粉　ﾋﾞｽｹｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ	566kcal 24.0g 467kcal 20.8g
8	月	ベビーせんべい 牛乳	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	粉ふき芋 牛乳	（手作り） ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ 動物ﾁｰｽﾞ	ささ身　卵　味噌 豆腐　わかめ 牛乳　チーズ 煮干し　だし昆布	米　小麦粉 パン粉　油 じゃが芋　ｿﾌﾄせんべい ｹﾁｬｯﾌﾟ	ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン もやし　パセリ 玉葱　人参　小葱　桃缶 みかん缶　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶	586kcal 24.9g 444kcal 19.8g
9	火	ビスケット 牛乳	皿うどん 中華スープ バナナ	かぼちゃの甘煮 ミルク	（手作り） わかめおにぎり 牛乳	豚肉　丸天 かまぼこ　青のり 鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳　わかめ	麺　油 ごま油　砂糖 米　ﾋﾞｽｹｯﾄ 白湯	もやし　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　にら 人参　ﾁﾝｹﾞﾝ菜 かぼちゃ　バナナ	607kcal 29.3g 469kcal 18.9g
10	水	ビスコ 牛乳	豆ごはん 鯖の竜田揚げ （未：白身魚の竜田揚げ） 和風サラダ 味噌汁	レバーの甘煮 チーズ	マルボーロ ミルク	鯖　牛乳　白身魚 わかめ　ささ身 厚揚げ　チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾚﾊﾞｰ　味噌 だし昆布　煮干し	米　砂糖 かたくり粉　油 ﾏﾙﾎﾞｰﾛ　ビスコ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが ｷｬﾍﾞﾂ　人参 きゅうり　とうもろこし かぼちゃ　小葱	617kcal 29.1g 485kcal 25.2g
11	木	クラッカー 牛乳	二色サンドイッチ フライドポテト 新玉ねぎのスープ	炒り卵 牛乳	（手作り） アップルケーキ 牛乳	ハム　ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳　卵	食パン　いちごｼﾞｬﾑ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃが芋 油　砂糖　小麦粉 ｸﾗｯｶｰ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ　パセリ 玉ねぎ　りんご 人参	621kcal 22.0g 467kcal 16.9g
12	金	野菜スティックビスケット 牛乳	三色ごはん ごまあえ はんぺんと麩の吸い物	高野豆腐の含め煮 牛乳	ミニクロワッサン 牛乳	鶏挽肉　卵　牛乳 ちくわ　わかめ はんぺん　だし昆布 高野豆腐　煮干し	米　砂糖 油　ごま 麩　パン ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参　さやいんげん 小松菜　もやし ｷｬﾍﾞﾂ　小葱	565kcal 22.9g 455kcal 19.1g
13	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ		アスパラガスビスケット 牛乳	合挽肉　チーズ 卵 牛乳	パン　じゃが芋 パン粉　小麦粉 油　ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　バナナ	644kcal 22.3g 521kcal 19.6g
15	月	ベビーせんべい 牛乳	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ	白身魚のカレーソテー 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉　ハム　卵　牛乳 チーズ　白身魚 わかめ　だし昆布 ｽｷﾑﾐﾙｸ　煮干し	米　油 砂糖　ドーナツ 小麦粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿﾌﾄせんべい　カレー粉	人参　玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｷｬﾍﾞﾂ レモン汁　きゅうり 小葱	602kcal 24.1g 484kcal 23.5g
16	火	ビスケット 牛乳	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃	煮豆 牛乳	（手作り） かぼちゃケーキ 牛乳	鶏挽肉　豆腐 薄揚げ　牛乳 卵　味噌　金時豆 煮干し　だし昆布	米　じゃが芋 砂糖　ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ　人参 さやいんげん　小葱 桃缶　かぼちゃ	660kcal 23.6g 503kcal 17.1g
17	水	ビスコ 牛乳	パン（りんごジャム） 鮭のムニエル （未：白身魚のﾑﾆｴﾙ） マカロニサラダ	豆乳スープ 牛乳	（手作り） 昆布おにぎり 牛乳	鮭　白身魚 ハム　牛乳 昆布佃煮　ウインナー 豆乳	食パン　りんごｼﾞｬﾑ 小麦粉　ﾏｰｶﾞﾘﾝ パスタ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米　ビスコ　じゃが芋	レモン汁　きゅうり とうもろこし　ｷｬﾍﾞﾂ パセリ　人参	623kcal 28.6g 473kcal 20.4g
18	木	クラッカー 牛乳	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ コールスロー バナナ	わかめスープ ミルク	りんごヨーグルト ビスコ	合挽肉　ハム 粉ﾁｰｽﾞ　ヨーグルト ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳 わかめ　豆腐 煮干し　だし昆布	パスタ　油 砂糖　ビスコ ｸﾗｯｶｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	人参　小葱　玉ねぎ ピーマン　パセリ ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり バナナ　りんご えのき茸　とうもろこし	593kcal 24.5g 461kcal 18.5g
19	金	野菜スティックビスケット 牛乳	ごはん（のりの佃煮） （未：きざみのり） 鶏の竜田揚げ きゅうりの胡麻和え 新じゃがと新玉葱の味噌汁	冷奴 牛乳	（手作り） きなこトースト 牛乳	のりの佃煮　のり ちくわ　鶏肉 きな粉　牛乳 煮干し　豆腐 だし昆布　味噌	米　かたくり粉 砂糖　ごま 油　食パン じゃが芋　ﾋﾞｽｹｯﾄ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	きゅうり　玉ねぎ 小葱	641kcal 27.2g 501kcal 22.2g
20	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	チーズ　魚肉ｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	パン　クラッカー	バナナ	551kcal 20.1g 447kcal 17.4g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
22	月	ベビーせんべい 牛乳	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ	照り焼きチキン チーズ	(手作り) さつま芋スティック 牛乳	豚肉 シーチキン 鶏肉 チーズ 大豆 牛乳 だし昆布	食パン じゃが芋 さつま芋 油 いちごジャム マヨネーズ 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし 人参 グリンピース きゅうり なす	638kcal 24.9g 463kcal 21.3g
23	火	ビスケット 牛乳	カレーライス ごま風味サラダ	トマトと卵のスープ 牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 鶏挽肉 ささ身 卵	米 油 ビスケット ごまドレッシング じゃが芋 ごま クラッカー カレールウ	玉ねぎ グリンピース きゅうり トマト 人参 かぼちゃ もやし パセリ	627kcal 28.8g 491kcal 22.4g
24	水	ビスコ 牛乳	ごはん(ふりかけ) 煮魚 おひたし 味噌汁	厚揚げの煮物 牛乳	(手作り) ミルククッキー 牛乳	削り節佃煮 薄揚げ 卵 厚揚げ だし昆布 白身魚 スキムミルク 牛乳 煮干し 味噌	米 マーガリン ビスコ 砂糖 小麦粉	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 なす 小葱	589kcal 23.7g 530kcal 22.7g
25	木	野菜スティックビスケット 牛乳	わかめうどん かき揚げ きゅうりの中華和え バナナ	ジャーマンポテト ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	わかめ 鶏肉 ウインナー かつお節 ベーコン 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 ごま 米 ビスケット 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	小葱 人参 きゅうり 玉ねぎ グリンピース バナナ	654kcal 28.5g 514kcal 20.0g
26	金	クラッカー 牛乳	【誕生会】 ゆかりおにぎり (1歳:塩おにぎり) エビフライ　ブロッコリー ポテトサラダ　ウインナー 味噌汁 アセロラゼリー		バームクーヘン ミルク	えび ハム スキムミルク わかめ 煮干し 味噌 卵 ウインナー 牛乳 厚揚げ だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ゼリー クラッカー 小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱 きゅうり 玉ねぎ	619kcal 25.8g 510kcal 21.7g
27	土	保育参観(本園)								
29	月	ベビーせんべい 牛乳	ごはん 五目卵焼き スパゲティサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	(手作り) 豆乳寒天	卵 ハム わかめ 豆乳 煮干し 鶏挽肉 豆腐 牛乳 寒天 だし昆布	米 パスタ 砂糖 さつま芋 油 マヨネーズ ソフトせんべい ケチャップ	玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジジュース ピーマン えのき茸 みかん缶 小葱	544kcal 21.0g 379kcal 14.9g
30	火	ビスケット 牛乳	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	煮卵 チーズ	(手作り) ちんすこう 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し 味噌 卵 厚揚げ 牛乳 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ビスケット 小麦粉 油 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱 もやし 人参 かぼちゃ	613kcal 25.4g 552kcal 20.0g
31	水	ビスコ 牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	きゅうりとささみのマヨネーズ和え ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	薄揚げ かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布 鶏肉 ちくわ 青のり 鮭フレーク ささ身	うどん 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 油 米 ビスコ	小葱 バナナ パセリ きゅうり	608kcal 25.5g 471kcal 19.2g