



2024年5月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター

日曜日	朝食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	色			栄養価				
				黄 熱や力になる エネルギー源	赤 血や肉になる たんぱく質源	緑 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	たん	たん	たん	たん	たん
1	水	ご飯 鶏肉のおろし焼き しらす和え すまし汁	牛乳 かしわもち風 あんこサンド	米 小麦粉 白玉粉	鶏肉 湯葉 しらす 豆腐 牛乳 わかめ 小豆	大根 かいわれ大根 レモン キャベツ 小松菜 みつば	448	215	142	266	1.6
2	木	ピピンパ風呂ご飯 オープンポテト 中華スープ オレンジ	牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 豚肉 わかめ 豆乳 牛乳 きな粉	ほうれん草 もやし 人参 えのき草 豆苗 オレンジ	534	176	181	249	1.9
3	金	憲法記念日									
4	土	みどりの日									
6	月	振替休日 (こどもの日)									
7	火	鮭のちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 キャロットスコーン	米 ごま 小麦粉 バター	鮭 卵 厚揚げ 豚肉 牛乳	胡瓜 人参 青梗菜 なめこ 青ねぎ	476	196	169	324	2
8	水	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 塩昆布和え バイナップル	牛乳 大芋芋	米 ごま さつま芋	鶏肉 塩昆布 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 えのき草 パセリ キャベツ 小松菜 なす 青ねぎ バイナップル	502	18	176	289	1.9
9	木	豆ご飯 みそ汁 鯖の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳 手作りイチゴ ジャムサンド	米 パン	鯖 油揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 南瓜 小松菜 えんどう豆 いちご レモン	492	197	145	252	1.8
10	金	スパゲティーナポリタン カリカリスティック野菜 バナナ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	スパゲティ 米	ウインナー 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ビーマン コーン 胡瓜 大根 バナナ ごぼう 人参	466	14	125	118	1.3
11	土	鶏そぼろ丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも	米 さつま芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 大根 えのき草					
13	月	ご飯 豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き お浸し	牛乳 フルーツヨーグルト	米 ごま	鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン パセリ バナナ バイン ミカン モモ	489	207	175	292	1.6
14	火	魚のピラフ トマトサラダ えのきとほうれん草のスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	米 バター 小麦粉	鱈 わかめ 卵 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 えのき草 ほうれん草 南瓜	480	189	168	242	1.1
15	水	アマランサスご飯 鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁 メロン	牛乳 新じゃがフライ	米 アマランサス じゃが芋	鯖 豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス コーン 玉葱 キャベツ 小松菜 メロン	437	196	171	229	1.9
16	木	パン 玉葱とオクラのスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 キャラメル ポップコーン	パン バター スパゲティ ポップコーン	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 白ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 オクラ ゼリー	495	198	24	211	0.9
17	金	ご飯 みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳 きな粉バナナ	米	豆腐 鶏肉 ひじき かつお節 油揚げ 牛乳 きな粉	干し椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 大根 青ねぎ バナナ	417	19	133	280	2.2
18	土	豚キャベツ丼ぶり もやしサラダ すまし汁	お茶 ラムネ 重たばよ いしやきいも	米	豚肉	キャベツ しめじ茸 もやし ブロッコリー 人参 大根					
20	月	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳 杏仁豆腐	米 押麦	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 寒天 牛乳	青ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜 メロン バナナ ミカン モモ	485	219	177	255	1.7
21	火	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 黒糖わらびもち	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン バナナ	517	144	151	234	2.3
22	水	ご飯 鯖の野菜あんかけ コロコロサラダ みそ汁	牛乳 ホットドッグ	米 じゃが芋 パン	鯖 ウインナー 油揚げ ひじき 牛乳	玉葱 人参 もやし 青梗菜 胡瓜 キャベツ コーン なす 青ねぎ	499	192	195	237	1.5
23	木	味噌うどん えんどう卵とじ オレンジ	お茶 ごまツナおにぎり	うどん玉 米	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 鶏肉 卵 ツナ	人参 玉葱 青梗菜 大根 えんどう豆 オレンジ 小松菜	428	179	108	192	2
24	金	ご飯 みそ汁 バイナップル 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳 スイートポテト	米 ごま さつま芋 バター	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 青ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かいわれ大根 バイナップル	499	194	178	296	2
25	土	チャーハン キャベツサラダ スープ	お茶 ラムネ ばりんこ いしやきいも	米	豚肉	人参 玉葱 コーン キャベツ ブロッコリー 大根 白菜 パセリ					
27	月	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 牛肉のきんぴら	牛乳 手もち	米 アマランサス こんにゃく ごま じゃが芋	鮭 牛肉 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン 小松菜	414	182	143	239	1.6
28	火	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	牛乳 クッキー	米 小麦粉 春雨 バター	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 ちくわ 牛乳 卵	玉葱 生姜 ビーマン だけのこ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 青梗菜	497	176	192	218	1.3
29	水	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 生姜 青ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ビーマン	509	217	218	314	2
30	木	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	お茶 ひじきおにぎり	うどん ごま さつま芋 小麦粉 米	鶏肉 厚揚げ ひじき	人参 玉葱 小松菜 キャベツ しめじ茸	450	134	124	198	2.2
31	金	ご飯 柳川風煮 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁	牛乳 ばりんこ フルーツ寒天	米 じゃが芋	豆腐 牛肉 しらす 卵 寒天 牛乳 わかめ	ごぼう 玉葱 人参 胡瓜 小松菜 ミカン モモ リンゴジュース	443	188	134	302	2.1

今月の献立にも『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など春を感じさせる食材をたくさん取り入れています。旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので味ってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成