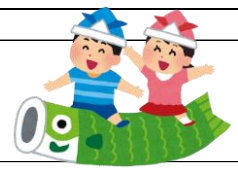
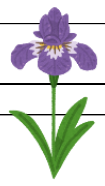
５　月　の　献　立　表

増美保育園田町　2025年　5月

名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	１０時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	炒り豆腐 きゅうりともやしのさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 かつお節 味噌	人参・長葱・干ししいたけ・絹さや もやし・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 酢・醤油 水・天然だし
		３時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
2	金	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ローストチキン ＊ほうれん草のソテー さつま芋のレモン煮 若竹汁 ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 レモン 筍・わかめ	サラダ油 サラダ油 さつま芋・砂糖 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう 水 水・天然だし・塩・醤油
		３時	こいのぼりクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
7	水	１０時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	白身魚のマヨ焼き ＊人参の甘煮 ブロッコリーとナルトの磯香和え コンソメスープ ご飯	ばさ ナルト 豆腐	玉葱・パセリ 人参 ブロッコリー・もやし・焼のり 人参	マヨドレ・サラダ油 砂糖 米	塩 塩 醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		３時	味噌蒸しパン 麦茶	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
8	木	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ハッシュドポークライス みかんサラダ ピーチゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・パセリ きゃべつ・人参・コーン・レーズン・みかん缶	小麦粉・マヨドレ・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 ピーチゼリーの素	水・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・醤油 酢・塩・こしょう 水
		３時	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米	麦茶・水
9	金	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉と野菜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ・味噌 玉子	大根・人参・いんげん 水菜・人参・もやし 大根の葉	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 そうめん 米	みりん・醤油・天然だし 醤油・酢 水・天然だし・塩・醤油
		３時	スコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン	
12	月	１０時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	中華風ローストチキン ＊青梗菜のおかか和え ひじき煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 油揚げ 竹輪・味噌	にんにく 青梗菜 ひじき・人参・グリンピース きゃべつ	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油・オイスターソース 醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		３時	いなりずし 麦茶	味付油揚げ	だし昆布	米・砂糖	酢・塩 麦茶・水
13	火	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	擬製豆腐 キャベツのおかか和え カレースープ ゆかりご飯	豚肉・玉子・豆腐 かつお節	いんげん・干ししいたけ・人参 きゃべつ・コーン 玉葱 ゆかり	砂糖・サラダ油 じゃが芋・片栗粉 米	醤油 醤油 ｱﾚ対応カレーフレーク・カレー粉・コンソメ・こしょう・水
		３時	フレンチトースト 牛乳	玉子・スキムミルク・牛乳 牛乳		食パン・砂糖	バニラエッセンス
14	水	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	けいちゃん焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 油揚げ	コーン・きゃべつ・もやし・人参・ ピーマン・にんにく ブロッコリー・人参 ほうれん草	サラダ油 砂糖・胡麻油 焼麸 米	みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		３時	じゃが芋のサモサ 麦茶		コーン	ぎょうざの皮・じゃが芋・サラダ油	塩・カレー粉・ケチャップ 麦茶・水
15	木	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚野菜炒め 浅漬け 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 白菜・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 塩 水・天然だし
		３時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
16	金	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンとポテトのトマトシチュー エンドウのフレンチサラダ オレンジ ロールパン	鶏肉	人参・玉葱・水煮トマト・トマトジュース スナップエンドウ・もやし・赤ピーマン オレンジ	じゃが芋・小麦粉・サラダ油・マカロニ サラダ油・砂糖 ロールパン	水・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩
		３時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
19	月	１０時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏のレモン塩こうじ焼 ＊いんげんのマヨ和え 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ 味噌	レモン いんげん 切干大根・人参 豆苗	サラダ油 マヨドレ 砂糖・サラダ油 じゃが芋 米	塩こうじ 醤油・水 水・天然だし
		３時	みかん入り牛乳寒天 麦茶	牛乳	みかん缶	砂糖	水・寒天 麦茶・水
20	火	１０時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	コーンたっぷりのドライカレー 花野菜のサラダ ぶどうゼリー	豚肉	コーン・玉葱・グリンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ ぶどうゼリーの素	カレー粉・卍対応カレーフレーク・ケチャップ・水 コンソメ 水
		３時	きな粉トースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖	
21	水	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	たらのみぞれ煮 焼きビーフン 味噌汁 ご飯	たら 豚肉 豆腐・味噌	大根・生姜・絹さや きゃべつ・人参・ピーマン 長葱	ビーフン・サラダ油・胡麻油 米	醤油・料理酒・みりん・水 鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		３時	さつま芋蒸しパン 麦茶	スキムミルク・牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー 麦茶・水
22	木	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	厚揚げチャンプルー 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	玉葱・人参・きゃべつ 小松菜・人参・もやし 南瓜・大根	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 米	醤油・和風だし・塩 醤油・酢 水・天然だし
		３時	おかかチーズおにぎり 麦茶	かつお節・チーズ	コーン	米	醤油 麦茶・水
23	金	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	タンメン 大根の中華サラダ バナナ	豚肉	きゃべつ・人参・青梗菜・もやし 大根・豆苗・コーン・赤ピーマン バナナ	中華麺・胡麻油・サラダ油 砂糖・胡麻油	鶏がらスープ・塩・水・こしょう 醤油・鶏がらスープ・酢
		３時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子・スキムミルク 牛乳		小麦粉・マーガリン・グラニュー糖・ コーンフレーク	
26	月	１０時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏肉の中華焼き ＊ブロッコリー 南瓜とツナの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 味噌	にんにく・生姜 ブロッコリー 南瓜・人参 大根	胡麻油 胡麻・砂糖 焼麸 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油 水・天然だし
		３時	スティック人参ビスケット 麦茶		人参	小麦粉・三温糖・サラダ油	麦茶・水
27	火	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の生姜焼き こまツナサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 ツナ 味噌	玉葱・人参・生姜 小松菜・人参・コーン 干し椎茸・玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	みりん・醤油 酢・塩 水・天然だし
		３時	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
28	水	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豆乳の皮なしキッシュ ひじきとキャベツのフレンチサラダ コンソメスープ わかめご飯	ウインナー・豆乳・玉子・チーズ	玉葱・赤ピーマン・ほうれん草 ひじき・コーン・きゃべつ・人参 玉葱 わかめ	サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		３時	鶏味噌おにぎり 麦茶	鶏肉・味噌	生姜	米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
29	木	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁 ご飯	豚肉・味噌	玉葱・人参・きゃべつ・生姜 もやし・人参・豆苗 水菜・わかめ	砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	料理酒 塩・鶏がらスープ 水・天然だし・塩・醤油
		３時	フルーツポンチ 麦茶		バナナ・みかん缶・黄桃缶・レモン	砂糖	水 麦茶・水
30	金	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	カレー風味唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉 ロースハム	生姜 玉葱・スナップエンドウ ほうれん草・コーン・えのき茸 人参・コーン・グリンピース	小麦粉・片栗粉・サラダ油 シェルマカロニ・マヨドレ 米・オリーブオイル	醤油・料理酒・カレー粉 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩・こしょう
		３時	ブルーベリーのマーブルケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		ブルーベリージャム・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルゲン不使用の食材には　卍対応　と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	443kcal
	たんぱく質	15g	14.9g
	食塩	1.8g	1.5g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	523kcal
	たんぱく質	17g	18.3g
	食塩	2g	1.8g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります