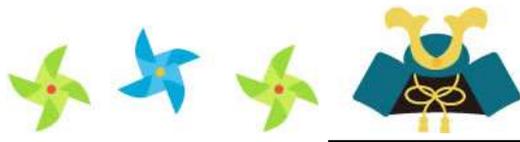




2023年 5月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	
★ 1月	ラムネ 牛乳	えんどう豆ご飯 さわらのみそ焼き 大根のおかか煮 みそ汁	大学芋 牛乳	オレンジ	うすあげ えんどう さわら 花かつお 牛乳	米 ごま油 さつま芋 黒ごま	えのきたけ おおさかしろ菜 きぬさや なす 人参 青ねぎ 大根	469kcal,19g,13.8g 255mg,1.2mg
2火	せんべい 牛乳	ごはん 鯉のぼりハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	柏餅風蒸しパン 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレック 鯉のぼりハンバーグ ゆであずき 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ マヨドレ 米粉	キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ スイートコーン	574kcal,21.8g,20.8g 416mg,9.5mg
3水	憲法記念日							
4木	みどりの日							
5金	子どもの日							
6土	クッキー	豚肉丼 大豆サラダ 春雨スープ	せんべい ドーナツ		ベーコン 大豆 豚肉	マヨドレ 米 さつま芋 はるさめ	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	507kcal,14.1g,15.7g 63mg,1.2mg
8月	ラムネ 牛乳	五目ちらし 切干大根の炒め煮 赤だし	じゃこ りんご 牛乳	ふかし芋	カットわかめ 鰯糸粥 焼き竹輪 ミニフィッシュ 牛乳	米 白ごま	きぬさや ごぼう なめこ れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 りんご	403kcal,13.9g,9.6g 327mg,1.7mg
9火	せんべい 牛乳	ハヤシライス パンプキンサラダ バナナ	ホットドック 牛乳	ココアちんすこう	サラダチーズ ロースハム 牛肉 ベーコン 牛乳	マヨドレ 米 ホットドック用パン	きゅうり グリンピース トマトホール缶 バナナ マカラム 干しぶどう 玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ	704kcal,20.4g,28.4g 243mg,1.4mg
★ 10水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 パーベキュー風チキン シヤキヤキサラダ 春雨スープ ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏肉 牛乳	ごま油 はるさめ 白ごま 米 おろししょうが 黒砂糖 小麥粉	アスパラガス おおさかしろ菜 おろししょうが おろしんにく きゅうり ブロッコリー レタス 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン	534kcal,23.3g,14.5g 411mg,2.2mg
11木	ゼリー 牛乳	焼きうどん ひじき大豆煮 みそ汁 オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	コーン蒸しパン	おろししょうが 鶏肉 鰯糸粥 黒砂糖 大豆 豚肉 カットわかめ 牛乳 鮭	うどん 米	いんげん キャベツ オレンジ ほんしめじ れんこん 玉ねぎ 人参 青ねぎ	470kcal,18.5g,16.2g 257mg,2.3mg
★ 12金	ラムネ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のゆば和え 豚汁	スイートポテト 牛乳	ポップコーン	さば 湯葉 豚肉 牛乳	米 里芋 さつま芋	ごぼう そらまめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ	524kcal,20.7g,20.2g 236mg,2.1mg
13土	せんべい	他人丼 テンゲン菜のごま和え みそ汁	せんべい パイ		うすあげ 牛肉 赤かまぼこ 卵	米 白ごま	テンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	483kcal,13.5g,14.8g 68mg,1.5mg
★ 15月	ラムネ 牛乳	ごはん 豚じゃが 揚げししゃも みそ汁	黒ごま蒸しパン 牛乳	塩かりんとう	ししゃも 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 糸こんにゃく 黒ごま 小麦粉	えのきたけ グリンピース ほうれん草 玉ねぎ 人参	522kcal,19g,19.3g 299mg,1.7mg
16火	せんべい 牛乳	ミートスパゲティ 蒸しかぼちゃとスナップエンドウのデiyf 白菜のコンソメスープ りんご	お好み焼き 牛乳	わかめおにぎり	ロースハム 合挽ミンチ 青のり 牛乳 豚肉	スライスチーズ バター マヨドレ 小麦粉 白ごま 揚げ玉	スナップえんどう ピーマン りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 キャベツ	518kcal,20.1g,17.5g 230mg,2mg
17水	ラムネ 牛乳	チャーハン キャベツの和え物 コンソメスープ	フルーツゼリー 牛乳	ふかし芋	ベーコン 焼き竹輪 豚ミンチ ゼラチン 牛乳	米 米	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ スイートコーン みかん缶 白桃缶	433kcal,15.9g,11.4g 230mg,1.1mg
18木	ゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 青菜の黒ごま和え かきたま汁	人参ドーナツ 牛乳	お麩ラスク	鶏肉 卵 牛乳	米 黒ごま ホットケーキミックス	えのきたけ おろししょうが たけのこ ピーマン 黄ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	470kcal,23.7g,13.4g 243mg,1.7mg
19金	ラムネ 牛乳	ロールパン ツナオムレツ ごぼうサラダ ミルクスープ	じゃこ マカロニきな粉 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレック 牛乳 鶏肉 卵 きな粉 ミニフィッシュ 牛乳	白ごま マカロニ バター 小麦粉	きゅうり さきかきごぼう たけのこ ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	517kcal,24g,21.9g 375mg,2.6mg
20土	クッキー	焼きそば ほうれん草のベーコン炒め オレンジ	せんべい クッキー		あおのり ベーコン 花かつお 赤かまぼこ 豚肉	中華めん バター	キャベツ オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 スイートコーン	320kcal,10.6g,11.7g 87mg,1.2mg
22月	ラムネ 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト 牛乳	抹茶ちんすこう	ヨーグルト ロースハム 牛肉 インナーソーセージ ビッグチーズ 牛乳	マヨドレ 米 じゃが芋 食パン	カリフラワー きゅうり バナナ ブロッコリー みかん缶詰 りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参 ピーマン スイートコーン	599kcal,18.8g,21.5g 296mg,1.2mg
23火	せんべい 牛乳	ピルパン えび焼売 中華スープ	マーブルクッキー 牛乳	さつま芋のおやき	えびシューマイ 牛ミンチ 卵 牛乳	ごま油 米 バター 小麦粉	にら ほうれん草 人参 太もやし 大根	500kcal,18.2g,19g 211mg,2.2mg
24水	ラムネ 牛乳	きつねうどん 牛肉と南瓜の炒め物 りんご	じゃこピーおにぎり 牛乳	ホットケーキ	うすあげ 牛肉 赤かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん ごま油 米	りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ピーマン	429kcal,16.5g,13g 261mg,0.9mg
★ 25木	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐と鶏の炒め物 キューボン 具だくさん汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳 卵	米 ごま油 さつま芋 小麦粉	きゅうり テンゲン菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	455kcal,17.3g,15.5g 265mg,1.1mg
★ 26金	ラムネ 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ トマトサラダ すまし汁	せんべい オレンジ 牛乳	大学芋	ホキ 絹ごし豆腐 カットわかめ 牛乳	米 ごま油	いんげん おろししょうが きゅうり トマト レタス 小松菜 人参 オレンジ	417kcal,17.4g,10.9g 254mg,1.1mg
27土	せんべい	中華丼 もやしサラダ 豆腐スープ	せんべい ラムネ		カットわかめ さつま揚げ 絹ごし豆腐 豚肉	白ごま 米 ごま油	きゅうり テンゲン菜 レタス 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜	415kcal,10.3g,8.6g 69mg,1.3mg
29月	ラムネ 牛乳	ごはん 筑前煮 テンゲン菜のごま和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 卵	米 おつゆ 白ごま 板こんにゃく 小麦粉	グリンピース テンゲン菜 れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 バナナ	457kcal,18.2g,13.2g 261mg,1.3mg
30火	せんべい 牛乳	ごはん ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁	ネギ焼き 牛乳	りんご	うすあげ 焼き竹輪 さくらえび 花かつお 牛乳 卵	米 じゃが芋 小麦粉 白ごま	ほうれん草 人参 青ねぎ 太もやし	435kcal,18.3g,11.3g 259mg,2.5mg
31水	ラムネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 胡瓜とカニカマの酢の物 けんちん汁	豆乳ドーナツ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ かに風味かまぼこ 鶏肉 絹ごし豆腐 赤魚 牛乳 豆乳	米 里芋 ホットケーキミックス	おおさかしろ菜 きゅうり 人参 青ねぎ 大根 土生姜	429kcal,20g,11.1g 257mg,1mg

★朝のおやつは変更することがあります。

★栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★ ※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

